Кулинарная энциклопедия

том 2

Б (Баба — Бефстроганов)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Из этого тома вы сможете узнать: рецепты классического соуса беарнез, что приготовить из белокочанной капусты, бекона или белых грибов, как испечь настоящую русскую бабу, какова история знаменитого французского багета, чем интересна белорусская кухня, как приготовить целебные домашние бальзамы, что прячется за восточными названиями «бабага-нуш» и «багарадж», какая выпечка самая любимая в Болгарии, рецепт коктейля «Белый русский», всё о баранине, баклажанах, бананах и многое другое!

- Кулинарная энциклопедия. Том 2. Б (Баба – Бефстроганов)
  -
  - Баба (бабка)
    -
    - Бабка с изюмом
  - Бабагануш
  - Бабья каша (бабина каша)
  - Баварский крем (баваруа, баварезе)
    -
    - Баварский крем с красными ягодами
    - Баварский крем
  - Баварский салат
  - Багарадж
  - Багель
  - Багет
    -
    - Тосты с сыром, зелёным луком и укропом
    - Овощной суп с сырными тостами
  - Бадьян
    -
    - Молочный коктейль из белого шоколада с бадьяном
    - Чай с имбирём и бадьяном
  - Бажи (баже)
    -
    - Соус бажи
    - Бажи из курицы
  - Базилик (рейхан)
    -
    - Суп-пюре из брокколи и базилика
    - Лимонад с базиликом

- «Байкал»
- Байцзю
- Бакалея
- Бакарди
- Бакербзе
- Баккала́
  -
  - Баккала по-средиземноморски
- Баклава (пахлава)
- Баклажан
  -
  - Икра из баклажанов
  - Баклажаны, запечённые с сыром
  - Шпигованные баклажаны
- Баланда
- Балмарея
- Балмуш
- Балотин
  -
  - Балотин из курицы
- Балык
- Бальзам
  -
  - Бальзам «Мятный»
  - Бальзам «Кофейный»
  - Бальзам «Здоровье»
- Бальзамический уксус (бальзамик)
  -
  - Салат с бальзамической заправкой
  - Филе лосося со спаржей и бальзамиком
  - Тосты с помидорами черри и моцареллой
- Бамбук
  -
  - Курица с побегами бамбука
- Бамбуковая посуда
- Бамия (окра)
  -
  - Салат со свежей бамией
  - Мясное рагу с бамией
- Банан
  -
  - Овсяно-банановое печенье
  - Банановый шейк
  - Банан в карамели

- Банана сплит
- Бандерильос
- Баница
- Банкет
- Банья кауда
- Барабулька (султанка)
  -
  - Барабулька на гриле
  - Барабулька с помидорами черри по-гречески
  - Барабулька, жаренная в сухарях
- Баразек
- Барамунди (латес)
- Баранина
  -
  - Баранина с чечевицей и курагой
  - Баранина с лемонграссом
  - Слоёные пирожки с бараниной
- Баранка
- Барбарис
  -
  - Варенье из барбариса
- Барбарисовый соус
- Барбекю
- Бариста
- Бармак
  -
  - Бармак с грецкими орехами
- Барная ложка
- Бархатное пиво
- Басбуса
- Басма
- Басмати
  -
  - Пудинг из риса басмати
- Бастурма
- Бастурма по-грузински
- Батард
- Батат (сладкий картофель)
  -
  - Суп-пюре из батата
  - Запеканка из батата и яблок
- Баттерскотч
- Баттерфиш
- Баттуто (баттуффо)

- Баумкухен
- Баурсак
  -
  - Баурсак с мёдом
- Беарнез (беарнский соус)
- Безалкогольное вино
- Безалкогольное пиво
- Безалкогольные напитки
- Безан
- Безглютеновая диета
- Безе
  -
  - Безе классическое
  - Суп-пюре из клубники с безе и мятой
- Бекмес
- Бекон
  -
  - Тапас с беконом
  - Лотарингский слоёный пирог с беконом
  - Маффины с беконом
- Белая рыба
  -
  - Филе белой рыбы с овощным жюльеном
- Белёвская пастила
- Белорусская кухня
- Белки (протеины)
  -
  - Белковый крем
- Белокочанная капуста
  -
  - Салат из капусты с огурцами и морковью
  - Открытый пирог с капустой и яйцом
  - Молодая капуста, жаренная в кляре
- Белые коренья
  -
  - Гарнир из белых кореньев к мясу
- Белый гриб (боровик)
  -
  - Маринованные белые грибы
- Ризотто с жареными белыми грибами
  -
  - Суп из белых грибов с картофелем и лапшой
- «Белый русский»
- Белый соус

- Тефтели под белым соусом
- Бель паэзе
- Беляш (бэлиш)
- Беляши с мясной начинкой
- Бэлиш с рыбой
- Бенедиктин
- Сингапурский слинг
- Бенмари
- Бенто
- Бергамот
- Кекс из чая с бергамотом
- Берёзовый сок
- Бернский стол
- Берси
- Рыбное филе с соусом берси
- Бефстроганов

- notes
  - 1

Кулинарная энциклопедия. Том 2. Б (Баба – Бефстроганов)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Мария Захарова, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2015
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Баба (бабка)

Сдобное кондитерское изделие, которое готовится с большим количеством дрожжей на молоке. Баба имеет несколько разновидностей, которые объединяет то, что все они высокие и воздушные, рыхлые по структуре. Процесс приготовления бабы в старину длился около 8 часов и предусматривал подготовку опары, заваривание муки молоком, взбивание по отдельности яичных желтков и белков, выстаивание и взбивание теста, а затем долгое выпекание при умеренной температуре. Процесс был долгим и трудоёмким, поэтому уже с середины XIX века всё чаще стали выпекать небольшие бабы – бабки, приготовление которых было менее хлопотным.

Бабка с изюмом

На 4–6 шт.
Время приготовления: 1,5 часа

1 кг пшеничной муки
500 мл молока
80 г свежих дрожжей
15 яичных желтков
300 г сахара
500 мл растопленного сливочного масла
150 г изюма без косточек
1 пакетик ванильного сахара
сахарная пудра для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 340 ккал

• Три четверти стакана муки запарить в половине стакана кипячёного молока. Остудить до чуть тёплого состояния. Затем добавить дрожжи, ещё немного муки и поставить опару в тёплое место.

• Желтки растереть с сахаром добела, влить в опару и вымесить. Добавить остальную муку, соль, масло и замесить тесто, понемногу подливая оставшееся молоко.

• В самом конце в тесто добавить изюм и ванильный сахар. Всё хорошо перемешать.

• Смазать формы, выложить в них тесто примерно на половину объёма и дать постоять.

• Разогреть духовку до 170 °С. Когда тесто поднимется до краёв, поставить формы в духовку и выпекать около 1 часа.

• Дать остыть в формах, затем перевернуть, выложить на тарелки и посыпать сахарной пудрой.

Бабагануш

Традиционная закуска восточной кухни, представляющая собой пюре из жареных или запечённых баклажанов с приправами.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

3 средних баклажана
4 зубчика чеснока
1 лимон
8 ст. л. тахинной пасты
оливковое масло
1 небольшой пучок кинзы
соль по вкусу

Калорийность: 123 ккал

• Баклажаны вымыть, срезать плодоножки, запечь в духовке или на гриле до обугливания кожицы (около 30 минут), после чего переложить в кастрюлю, накрыть крышкой и остудить.

• Остывшие баклажаны очистить от кожицы, мякоть мелко нарезать и подавить вилкой. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Лимон вымыть, выжать сок.

• Добавить к баклажанам чеснок, тахинную пасту, лимонный сок, соль и оливковое масло по вкусу. Хорошо перемешать.

• Кинзу вымыть, обсушить. Выложить закуску горкой на плоское блюдо и украсить листочками промытой и обсушенной кинзы.

Бабья каша (бабина каша)

Каша, которую, согласно русской традиции, повитуха варит на крестильном обеде. Она готовится из проса, пшеничной крупы или гречки, получается очень крутой по консистенции, иногда в неё добавляется мёд. С бабьей кашей связаны различные обряды и поверья, призванные обеспечить благополучие ребёнка. Например, дети выбегают из избы с горшком бабьей каши, съедают её и сажают в пустой горшок петуха или курицу, в соответствии с полом новорождённого. Смысл этого обряда в том, чтобы новорождённый вырос и научился быстро бегать.

На 12 порций
Время приготовления: 1 час

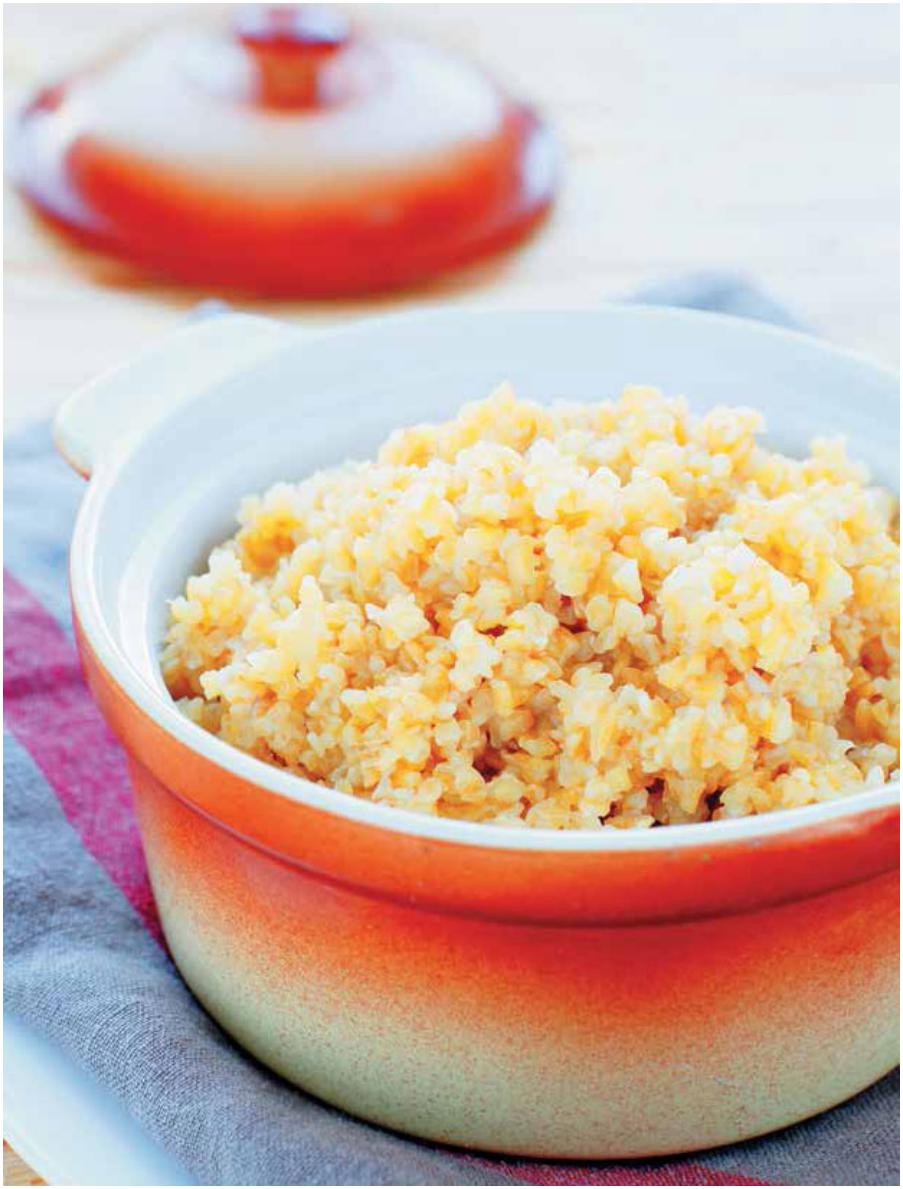
5 стаканов пшеничной крупы
2 ст. л. сливочного масла
3 яйца
сахар, изюм, соль по вкусу

Калорийность: 345 ккал

• Крупу промыть, пересыпать в большой горшок или другую огнеупорную вместительную посуду с кипящей подсоленной водой (воды должно быть в два раза больше, чем крупы) и варить почти до готовности.

• Добавить сливочное масло, яйца, изюм, сахар или соль и перемешать. Поверхность каши смазать смесью взбитого желтка и сливочного масла.

• Кашу выпекать в духовке при 190 ˚С около 20 минут. Подавать в горшке.



Баварский крем (бавaруа, баварезе)

Десерт европейской кухни. Готовится из заварного крема и взбитых сливок, к которым добавляются различные фрукты, шоколад, кофе или ликёр. При подаче дополняется фруктовым соусом или пюре, а также взбитыми сливками. Баварский крем используется и как начинка для пончиков или прослойка для тортов. Название этого десерта, возможно, связано с тем, что его готовили французские повара при баварском дворе в период правления Виттельсбахской династии. Баварский крем входил в список десертов, которые готовил известный повар Мари Антуан Карем, его иногда называют изобретателем этого блюда.

В итальянской кухне баварский крем называется баварезе.

Баварский крем с красными ягодами

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1 ст. л. желатина в гранулах
1 стакан воды
1 кг свежих красных ягод (малина, красная смородина, клубника)
1 стакан сахарного песка
1,5 стакана сливок 33 % жирности
3 сырых яичных желтка
1 рюмка рома или коньяка
3 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 185 ккал

• Желатин замочить в половине стакана холодной воды на 40 минут для разбухания.

• Ягоды измельчить в блендере, протереть через сито, чтобы избавиться от косточек и кожицы. Смешать в кастрюльке ягодное пюре с сахаром, поставить на средний огонь.

• Добавить в нагретую смесь разбухший желатин, довести до кипения, но не кипятить, снять с огня, остудить.

• Взбить сливки в крепкую пену, аккуратно вмешать в остывшее пюре.

• Желтки взбить в отдельной посуде с ромом или коньяком. Смешать сахарную пудру и половину стакана воды, нагреть до 70–80 °С и снять с огня. Вмешать желтки в горячий сироп, не допуская сворачивания.

• Соединить яичную смесь и ягодное пюре со сливками, перемешать. Разлить по формочкам, поставить на ночь в холодильник.

Баварский крем

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

1 ст. л. желатина в гранулах
250 мл молока
1 пакетик ванильного сахара
5 яичных желтков
100 г сахара
1 ст. л. сливок 35 % жирности
свежие ягоды и листочки мяты для подачи

Калорийность: 123 ккал

• Желатин развести небольшим количеством холодной воды и дать набухнуть в течение 15 минут. Молоко подогреть и растворить в нём ванильный сахар.

• Яичные желтки отделить от белков. Желтки взбить с сахаром на водяной бане в течение 5 минут. Не переставая взбивать, постепенно влить молоко.

• Набухший желатин поместить в сотейник и прогреть на водяной бане до полного растворения. Ввести желатин в крем и тщательно перемешать. Убрать в холодильник на 15 минут.

• Сливки взбить в густую пену и смешать их с охлаждённым кремом.

• Небольшие формочки ополоснуть холодной водой, наполнить кремом. Убрать в холод до полного застывания.

• При подаче украсить свежими ягодами и листочками мяты.

Баварский салат

Традиционный немецкий салат из кислой (квашеной) капусты.

На 5 порций
Время приготовления: 55 мин

600 г квашеной капусты
1 стакан мясного бульона
2–3 лавровых листа
щепотка сушёного тимьяна
150 г нежирной грудинки
2 средние луковицы
1 ч. л. сливочного масла
1 ст. л. мелко нарезанной петрушки
соль, тмин, сахар и перец по вкусу

Калорийность: 198 ккал

• Квашеную капусту мелко нарезать. Мясной бульон довести до кипения.

• Положить капусту в сотейник, залить кипящим бульоном, добавить лавровый лист и тимьян, закрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 20 минут.

• Снять крышку, продолжать тушить до выпаривания жидкости (10–15 минут), затем удалить лавровый лист.

• Грудинку нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарезать. В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить на нём грудинку и лук до золотистого цвета.

• Выложить грудинку и лук в сотейник с капустой, перемешать, добавить тмин, соль, сахар и перец по вкусу. Остудить, переложить в салатник, посыпать петрушкой и подавать к столу.

Багарадж

Армянская сладкая лепёшка.

На 4 порции
Время приготовления: 3 часа

0,5 стакана воды
15 г свежих дрожжей
2 яйца
0,5 стакана сахарного песка
3 ст. л. сливочного масла
3 стакана пшеничной муки
3 ст. л. мака
1 ст. л. сахарной пудры
соль по вкусу

Калорийность: 169 ккал

• В миску влить тёплую воду и растворить в ней дрожжи. Одно яйцо растереть с сахаром. Масло растопить и немного охладить.

• В воду с дрожжами добавить яйцо, растёртое с сахаром, растопленное масло и соль, постепенно всыпать муку и вымесить тесто. Оставить его на 1 час в тёплом месте. Затем вымесить снова и оставить ещё на 1 час.

• Отделить примерно треть теста для украшения. Оставшееся тесто раскатать в круглую лепёшку и уложить её на противень, слегка смазанный маслом. На поверхности сделать узоры в виде сетки.

• Оставшееся яйцо слегка взбить и смазать верх лепёшки.

• Из отложенной части теста сделать жгуты, переплести их, уложить по краю лепёшки и обильно посыпать маком.

• Духовку разогреть до 160 °C и выпекать багарадж 20–30 минут. При подаче посыпать сахарной пудрой.

Багель

Традиционный еврейский хлеб с хрустящей корочкой, похожий на бублик. Готовят багели своеобразным способом: перед выпеканием их ошпаривают в кипящей воде. Перед выпечкой багели посыпают луком, чесноком, маком или кунжутом. По традиции багели принято есть, разрезав пополам и добавив начинку. Это может быть сливочный сыр, бекон, лосось, яичница. Сладкие багели подают со сливочным маслом и джемом.

На 12 шт.
Время приготовления: 50 мин + расстойка

500 мл воды
2 ст. л. сухих дрожжей
2,5 ст. л. сахара
60 г сливочного масла
550 г пшеничной муки
1,5 л воды
1 ст. л. соли
2 ст. л. молока
жир для смазывания противня

Калорийность: 339 ккал

• Приготовить опару: в тёплую воду добавить 1 ч. ложку сахара и дрожжи, перемешать. Отдельно растереть масло с мукой. Влить в муку опару, когда она начнёт пузыриться, и вымесить до образования мягкого теста. Накрыть его полотенцем и поставить на 2 часа подходить в тёплое место.

• Разделить тесто на 12 равных частей и раскатать каждую в жгут длиной примерно 40 см. Соединить концы так, чтобы получились кольца. Положить на смазанный маслом противень и отставить в тепло на 1 час для расстойки.

• Налить в большую кастрюлю воду, добавить оставшийся сахар и соль, довести до кипения. Когда сахар растворится, положить в воду несколько заготовок из теста и варить 2–3 минуты, перевернув один раз. Достать багели шумовкой из воды и положить их на смазанный жиром противень. Повторить с оставшимися заготовками.

• После того как все багели будут обварены и выложены на противень, смазать их кисточкой, смоченной в молоке, и поставить в духовку, разогретую до 200 °C. Выпекать до

золотисто-коричневого цвета.

• При подаче каждый багель разрезать пополам, слегка подсушить и смазать маслом.

Багет

Длинный тонкий французский батон из пшеничной муки с хрустящей корочкой и очень мягким, почти воздушным мякишем. Свое название получил от вытянутой формы (фр. *baguette* – палочка).

Существует несколько версий происхождения этого хлеба. По одной из них, багет появился в конце XIX века. Во время строительства парижского метрополитена между рабочими, которые копали тоннели, часто возникали конфликты. Так как они носили при себе ножи для нарезки хлеба, такие стычки нередко заканчивались поножовщиной. Тогда автор проекта метро, Фюльжанс Бьенвеню, попросил пекарей придумать хлеб, который можно было бы легко ломать руками, а ножи носить на работу запретил. И действительно, по сей день багеты принято не нарезать, а ломать.

По другой версии, в 20-е годы прошлого века в Париже вышел закон, который запрещал открывать пекарни раньше 4-х часов утра. По этой причине булочники не успевали доставлять утренний свежий хлеб заказчикам. Тогда-то ими и был изобретён рецепт хлеба быстрого приготовления, ведь багеты выпекаются всего за 15–20 минут.

Багет является одним из символов Франции, однако он пользуется большой популярностью по всему миру. В одном только Париже ежедневно продаётся до полумиллиона багетов. Во французских булочных можно найти несколько различных по вкусу и форме видов багета, с добавками и без, разного размера и веса, но всегда продолговатой формы. Стандартный багет в длину около 60 см, шириной приблизительно 6 см и весом 200 г.

Рецепты с багетом – это, в основном, всевозможные закуски.

К примеру, французские тосты, гренки с селёдочным маслом, фаршированный багет и пр.

Как выбирать

Для того чтобы проверить свежесть и качество багета, нужно, прежде всего, обратить внимание на то, насколько он сохраняет форму при поперечном сжатии – он должен легко расправляться. Корочка багета обязательно должна быть хрустящей.

Как хранить

Багеты очень быстро черствеют, поэтому лучше их есть в день покупки. Однако замороженный свежий багет после размораживания в нагретой духовке совершенно не отличается от свежеиспечённого.

Тосты с сыром, зелёным луком и укропом

На 12–16 порций
Время приготовления: 15 мин

2–3 зубчика чеснока
70 г пармезана
0,5 пучка зелёного лука и укропа
1 ст. л. майонеза
50 г сыра с голубой плесенью
1 большой багет
оливковое масло
соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 310 ккал

• Чеснок очистить и натереть. Пармезан натереть на мелкой тёрке. Половину пучка зелёного лука и укропа промыть, обсушить и нарубить.

• Смешать майонез с чесноком и чёрным перцем. Затем добавить пармезан, измельчённый голубой сыр, посолить. Всё тщательно перемешать.

• Разогреть духовку до 200 °С. Багеты нарезать по диагонали. Смазать с одной стороны оливковым маслом и выложить смазанной стороной на противень. Поставить в духовку на 5–7 минут до лёгкого подрумянивания.

• Достать ломтики из духовки, намазать сырной массой. Выложить тосты на блюдо, посыпать зелёным луком и укропом. Сразу подавать.

Овощной суп с сырными тостами

На 4 порции
Время приготовления: 35 мин

1 белая часть лука-порея
2 моркови
2 картофелины
2 зубчика чеснока
2 веточки розмарина
1,5 стакана овощного бульона
2 ч. л. сахара
700 г мелких консервированных помидоров
700 г консервированного нута
1 багет
80 г твёрдого сыра
пара веточек петрушки

Калорийность: 291 ккал

• Лук-порей мелко нашинковать, морковь и картофель очистить и мелко нарезать. Пропустить через пресс 1 зубчик чеснока, с 1 веточки розмарина оборвать листочки и мелко нарубить.

• Все овощи, 1 зубчик чеснока, розмарин и сахар положить в кастрюлю, залить овощным бульоном и варить 10–15 минут, до мягкости овощей.

• Помидоры (с соком) добавить в кастрюлю вместе с нутом, с которого предварительно слита жидкость, и петрушкой. Прогреть, помешивая.

• Разогреть гриль в духовке. Приготовить тосты: багет нарезать ломтиками, натереть с обеих сторон чесноком, поместить под гриль на 3–5 минут. Перевернуть, положить сверху по кусочку сыра и запекать, пока сыр не расплавится.

• Подавать суп с горячими тостами, украсив их петрушкой.

Бадьян

Другие названия: звёздчатый, китайский или корабельный анис. Плоды тропического растения из семейства Лимонниковые, которые по вкусу и запаху напоминают анис. Родиной бадьяна считается Восточная и Юго-Восточная Азия. В Европе впервые о нём узнали в XVI веке. В настоящее время бадьян выращивают во многих тропических странах: Индии, Вьетнаме, Камбодже, Южной Корее и других.

Семена бадьяна содержат эфирное масло, включающее основной компонент – анетол, а также терпены. Именно анетол оказывает благоприятное воздействие на организм. Кроме того, полезны в бадьяне сахара, смолы и танин. Бадьян известен своей эффективностью против воспалений и спазмов, а также способностью улучшать желудочно-кишечную деятельность и избавлять от вздутия живота. Бадьян подходит для маленьких детей в качестве средства, способствующего отхождению газов. Хорошо справляется бадьян и с кашлем. Это растение вошло в состав самых первых леденцов от кашля, изготовленных более 100 лет назад. Его также можно употреблять, чтобы вернуть пропавший или охрипший от простуды голос.

В кулинарии бадьян применяется очень широко: его добавляют в качестве приправы к блюдам из мяса и птицы, используют для приготовления коктейлей, крепких алкогольных напитков, в кондитерском производстве, для пирогов, печенья, коврижек, пудингов и т. п., а также для маринадов при консервировании.

Употребляют сухие зрелые плоды бадьяна, как целиком, так и в молотом виде. Пользоваться бадьяном следует осторожно – его переизбыток может придать блюду горечь.

Как хранить

Бадьян, как и другие специи, следует хранить в плотно закрытой стеклянной посуде в сухом прохладном месте. Чем более свежая специя, тем сильнее у неё аромат, поэтому бадьян не рекомендуется хранить долго.

Молочный коктейль из белого шоколада с бадьяном

На 4 порции
Время приготовления: 12 мин

200 г белого шоколада
1 л молока
10 г звёздочек бадьяна
щепотка тёртого мускатного ореха
тёмный или молочный шоколад для посыпки

Калорийность: 123 ккал

• Белый шоколад натереть. В небольшую кастрюльку влить молоко, добавить звёздочки бадьяна и мускатный орех.

• Поставить на огонь, довести до кипения, варить около 5 минут, непрерывно помешивая.

• Снять молоко с огня и растопить в нём белый шоколад. Слегка остудить, разлить по стаканам и при подаче посыпать тёртым тёмным или молочным шоколадом.

Чай с имбирём и бадьяном

На 1 порцию
Время приготовления: 10 мин

1 ч. л. сухого чёрного чая
1 стакан воды
небольшой кусочек свежего корня имбиря
2–3 звёздочки бадьяна
1 ломтик лимона
2 ч. л. мёда

Калорийность: 32 ккал

• В заварочный чайник положить чёрный чай, натёртый имбирь и звёздочки бадьяна, залить кипятком. Дать настояться.

• При подаче положить в каждую чашку с чаем ломтик лимона и добавить мёд.

Бажи (баже)

Грузинский холодный ореховый соус со специями и чесноком. Из специй обычно используются молотые семена пажитника (приправа уцхо-сунели) или хмели-сунели, молотый перец, имеретинский шафран. По желанию может добавляться гранатовый сок, придающий соусу кислинку.

Бажи считается самым универсальным соусом грузинской кухни, потому что подходит к очень большому числу продуктов. Подаётся к мясу, курице, отварной или жареной рыбе, а также в качестве соуса для макания к жареной цветной капусте или лавашу.

Такое же название носит блюдо, представляющее собой кусочки курицы, залитые этим соусом, – упрощённый вариант сациви.

Соус бажи

Время приготовления: 10 мин

400 г очищенных грецких орехов
4 зубчика чеснока
1 ч. л. приправы уцхо-сунели
1 ч. л. семян кориандра
1 ч. л. молотого перца чили
1 ч. л. имеретинского шафрана
60 мл кипячёной воды
соль по вкусу

Калорийность: 458 ккал

• Измельчить грецкие орехи, пропустив их через мясорубку или перемолов в блендере. Чеснок очистить и измельчить отдельно.

• Выложить орехи в миску. Добавить к ним чеснок, приправы, соль и всё тщательно перемешать (перетереть).

• В полученную смесь добавить воду, перемешать.

• При необходимости добавлять ещё немного воды небольшими порциями, помешивая, до тех пор, пока консистенция соуса не будет близка к жидкой сметане.

Бажи из курицы

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 15 мин + настаивание

1 цыплёнок (около 1 кг)
350–400 г очищенных грецких орехов
4 зубчика чеснока
1 луковица
4–5 веточек кинзы
1 небольшой стручок острого перца
1 ст. л. приправы уцхо-сунели
1 ст. л. лимонного сока
500 мл куриного бульона или воды
кинза или зёрна граната для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 492 ккал

• Отварить курицу в подсоленной воде до полной готовности (около 45 минут). Удалить кожу и запечь в духовке до лёгкого подрумянивания.

• Орехи, чеснок, лук, кинзу и перец перемолоть в блендере. Добавить к массе уцхо-сунели, лимонный сок, соль и куриный бульон (либо воду). Всё тщательно перемешать до однородной массы. Протереть через сито деревянной ложкой.

• Мясо курицы отделить от костей, нарезать кусочками, положить в соус и перемешать так, чтобы соус полностью покрывал филе. Накрыть крышкой и оставить настаиваться в прохладном месте не менее 30 минут.

• Подавать, украсив веточками кинзы или, по желанию, зёрнами граната.

Базилик (рейхан)

Травянистое растение из семейства Яснотковые. Название этой пряной травы в переводе с греческого означает «король». Впервые в качестве приправы базилик стали употреблять в Южной Азии. Особенно ценили его в Индии, где он считался священной пряностью. В Европе о базилике узнали в XVI столетии, и он быстро обрёл здесь популярность. На сегодняшний день базилик произрастает в Европе, Средней Азии, на Кавказе и в Молдавии.

В листьях и стеблях этого растения содержится до 1,5 % эфирного масла, его используют в качестве лечебного сырья. Эфирные масла базилика богаты множеством полезных веществ, в них содержатся камфора, аскорбиновая кислота, рутин, каротин, витамины B_2, PP. Считается, что базилик помогает избавиться от проблем с желудочно-кишечным трактом и вылечить кашель.

В кулинарии используются как зелёный, так и фиолетовый базилик. Первый широко применяют в средиземноморской кухне, второй – в кухнях Закавказья. Свежие листья базилика добавляют при приготовлении мяса, овощных, грибных и рыбных блюд. Итальянцы предпочитают приправлять им спагетти в сочетании с помидорами. Благодаря базилику блюдо насыщается приятным ароматом мускатного ореха и гвоздики. Вкус его сладковатый, с лёгкой горчинкой. Базилик можно добавлять в блюда из фасоли,

гороха, капусты и шпината. Он отлично сочетается по вкусу с помидорами, за что его прозвали «томатной пряностью». Эта зелень идеально дополнит омлет. Рекомендуется также использовать базилик при заготовке солений. В кулинарии используют как свежие, так и высушенные листья, а также цветки базилика.

Как выбирать

Базилик, как и другую зелень, следует выбирать по признакам свежести: упругим листьям без признаков вялости и тёмных пятен.

Как хранить

Хранить базилик рекомендуется в плотно закрытой фарфоровой или стеклянной ёмкости, причём недолго, так как срезанный базилик очень быстро портится. Можно приготовить ароматный маринад, добавив измельчённый базилик в уксус. Свежий базилик также можно засолить, при этом аромат и вкус хорошо сохраняются.

Суп-пюре из брокколи и базилика

На 2–3 порции
Время приготовления: 25 мин

500 г брокколи (свежей или замороженной)
3 стакана воды
1 пучок зелёного базилика
2 ломтика пшеничного хлеба
2 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 59 ккал

• Свежую брокколи срезать с толстого стебля. Произвольно нарезать, опустить в воду, довести до кипения и отварить до готовности (около 15 минут).

• Пока варится брокколи, листья базилика (оставив несколько целых листочков для подачи) соединить с маслом и солью в чаше блендера. Взбить до однородности.

• Пшеничный хлеб нарезать кубиками и слегка подсушить в духовке, чтобы получились сухарики.

• Готовый суп перелить в блендер и измельчить (или воспользоваться погружным блендером). Продолжая взбивать, добавить по кусочкам масло с базиликом.

• Разлить суп в тарелки, посыпать сухариками, украсить листьями базилика и сразу подавать.

Лимонад с базиликом

На 8 порций
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

1 пучок зелёного базилика
1–2 лимона
150–200 г сахара
2 л воды

Калорийность: 52 ккал

• Базилик промыть, крупно нарезать и положить в кастрюлю. Добавить нарезанный тонкими дольками лимон, всыпать сахар. Растереть толкушкой, чтобы базилик и лимон выделили сок.

• Влить в кастрюлю кипящую воду. Накрыть крышкой и дать остыть, после чего размешать и процедить. Подавать охлаждённым.

«Байкал»

Сильногазированный безалкогольный тонизирующий напиток тёмно-коричневого цвета. В состав напитка входят вода, сахар, лимонная кислота, углекислый газ и специально разработанный набор натуральных эфирных масел и экстрактов пряных трав (зверобоя, солодки, элеутерококка, эвкалипта, лавра, лимона, пихты и др.). Производился в СССР с 1973 года, продолжает выпускаться в России и в наши дни. Существует версия истории создания этого напитка в качестве советского «ответа» американской «Пепси-коле» из-за некоторого сходства вида и вкуса этих двух напитков.

Байцзю

Традиционная китайская водка со специфическим запахом крепостью от 40 до 70°. Производится не только в Китае, но также в Гонконге и на Тайване. Изготавливают байцзю из зерновых культур, таких как рис, кукуруза, пшеница и др. Существуют ароматизированные разновидности китайской водки: со вкусом соевого соуса, риса, мёда и пр. Байцзю иначе называют «шаоцзю», что означает «горячее вино», так как встарь эту водку пили подогретой. Как и столетия назад, в наши дни китайцы пьют байцзю из специальных маленьких чашечек под обильную закуску.

Бакалея

Термин происходит от турецкого *bakkal* – «продавец овощей». Общее название продуктов питания, имеющих длительные сроки хранения, прошедших предварительную обработку, которые могут употребляться в пищу как самостоятельно, так и в качестве ингредиентов для приготовления различных блюд.

Изначально под бакалеей подразумевали только сухофрукты, орехи и копчёности, но со временем список расширился и стал включать в себя чай, кофе, соль, сахар, муку, крупы, макароны, а также специи, пряности и некоторые другие продукты.

Среди бакалейных товаров можно выделить несколько групп.

Первая, имеющая самый широкий ассортимент, – это все виды круп, макаронных изделий и мука.

Ко второй группе относятся различные виды растительных масел – подсолнечное, кукурузное, оливковое и др., а также жиры (говяжий, утиный, гусиный) и их заменители – маргарин и спред.

Третья группа бакалейных товаров – всевозможные соусы.

Бакарди

Коктейль-аперитив на основе одноимённого рома. Подаётся обычно перед ужином.

На 1 порцию
45 мл светлого рома
10 мл гранатового сиропа гренадин
20 мл лимонного сока
лёд
ломтик лайма

• Ингредиенты коктейля встряхнуть в шейкере со льдом и процедить в бокал мартини.
• Украсить коктейль ломтиком лайма.

Бакербзе

(нем. *Backerbse* – печёный горох)

Традиционная добавка к супам в виде обжаренных во фритюре шариков из теста величиной с горошину в немецкой, австрийской и швейцарской кухнях.

Время приготовления: 15 мин

1 яйцо
30–50 г пшеничной муки
1 ст. л. молока
щепотка тёртого мускатного ореха
растительное масло для фритюра
соль и сахар по вкусу

Калорийность: 190 ккал

• Смешать яйцо с мукой, молоком и специями по вкусу до состояния однородного текучего теста.

• В кастрюле или сотейнике хорошо разогреть масло для фритюра.

• Через плоскую тёрку с крупными круглыми отверстиями, помещённую над маслом, пропускать тесто, чтобы в масло попадали крупные и ровные его капли.

• Обжаривать очень быстро до золотистой корочки, вынимать шумовкой и выкладывать на бумажные полотенца, чтобы избавиться от излишков масла.

• Подавать к супам-пюре вместо сухариков.

Баккала́

Традиционный продукт итальянской кухни, солёная вяленая треска. Уже в эпоху Возрождения вяленая треска использовалась в кухне Лигурии, Венеции и других регионов Италии. Несмотря на то, что сейчас существуют более современные способы заготовки рыбы, баккала остаётся необыкновенно популярной. Из неё готовят множество блюд, в том числе на Рождество. Вяленая треска также используется в кухнях Португалии и Испании.

Перед приготовлением треску отбивают молотком для мяса и хорошо вымачивают (2–3 дня, каждый день меняя воду на свежую).

Баккала по-средиземноморски

На 6 порций
Время приготовления: 35 мин

400 г вымоченной вяленой трески (можно заменить свежей)
2–3 зубчика чеснока
1 ст. л. оливкового масла
400 г консервированных томатов в собственном соку
100 г лука-порея (белая часть)
50 г маслин без косточки
2 ст. л. кедровых орешков
250 г отварного картофеля
соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 179 ккал

• Вымоченную рыбу достать из воды, обсушить, удалить кости, нарезать крупными кусками.

• Чеснок очистить, раздавить плоской стороной ножа и слегка обжарить на оливковом масле. Добавить томаты (без сока), размять их вилкой и потушить на среднем огне около 10 минут, чтобы выпарилась лишняя жидкость.

• Добавить в томатный соус куски рыбы, нарезанный тонкими ломтиками порей, нарезанные маслины и слегка обжаренные на сухой сковороде кедровые орешки. Убавить огонь до слабого, накрыть крышкой и потушить около 20 минут.

• За 5 минут до окончания тушения добавить нарезанный ломтиками картофель. В конце посолить и поперчить по вкусу.

• Готовое блюдо украсить зеленью и подавать горячим.

Баклава (пахлава)

Традиционный десерт во многих восточных странах, особенно популярен в Турции. Готовится из тонких листов теста, промазанных маслом и обсыпанных мелко нарубленными запечёнными орехами. Известно несколько разновидностей баклавы, различающихся составом теста, количеством и компонентами начинки, а также способом укладки слоёв.

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

2,5 стакана воды
3 стакана сахарного песка
3 ст. л. лимонного сока
300 г очищенных фисташек
300 г сливочного масла
500 г готового слоёного теста

• Приготовить сироп: в кастрюлю влить воду, всыпать сахар, довести смесь до кипения и варить на среднем огне в течение 10–15 минут, затем добавить лимонный сок и перемешать. Снять кастрюлю с огня, остудить сироп.

• Приготовить начинку: фисташки пропустить через мясорубку, добавить оставшийся сахар, хорошо перемешать.

• Форму для запекания смазать сливочным маслом. Тесто тонко раскатать и нарезать квадратами примерно 20 × 20 см.

• Треть листов теста выложить на дно формы, один на другой, хорошо промазывая каждый слой сливочным маслом. Сверху всыпать половину начинки, разровнять.

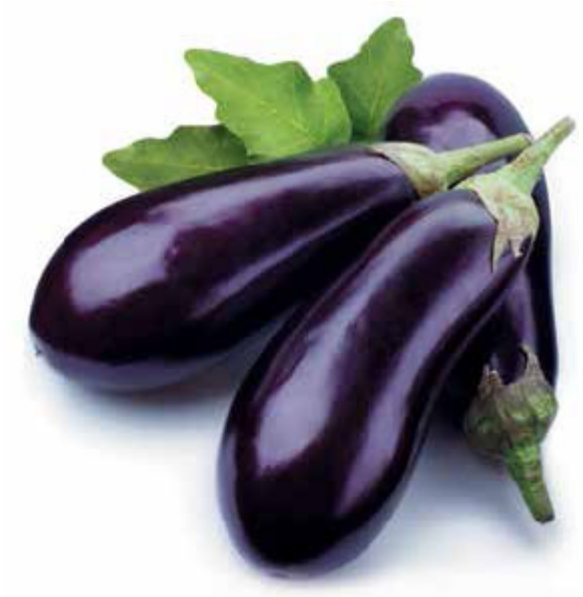
• Накрыть начинку второй третью листов теста, так же смазывая их маслом (тесто не прижимать).

• Оставшуюся начинку выложить на второй слой теста и накрыть оставшимися листами. Надрезать баклаву ромбами (прорезая примерно до середины), в разрезы влить оставшееся растопленное сливочное масло.

• Духовку разогреть до 180 °С и выпекать баклаву в течение 35–40 минут, затем достать из духовки, разрезать на ромбы, прорезая до конца. Не вынимая из формы, полить баклаву сваренным сиропом, дать ему впитаться и подать десерт к столу.

Калорийность: 442 ккал

Баклажан



Овощная культура семейства Паслёновые, родом из Азии. Первыми баклажаны стали употреблять в пищу индийцы, китайцы и жители Юго-Западной Азии тысячи лет назад. Позднее о них узнали арабы, которые и завезли их в Европу. Однако, как и в случае с помидорами и картофелем, баклажаны не сразу стали пользоваться популярностью, по причине того, что их нельзя употреблять сырыми. При неправильном выращивании и хранении в баклажанах образуются токсины, вызывающие острое отравление, которое может привести к галлюцинациям и даже неадекватному, в том числе буйному, поведению. Именно поэтому в Европе достаточно долгое время баклажан называли «безумным яблоком».

В спелых баклажанах содержатся, кроме клетчатки, пектины, органические кислоты, провитамин А, витамины С, Р и группы В, натуральные сахара, дубильные вещества, минералы: кальций, калий, фосфор, железо, натрий, магний, медь, марганец, цинк, кобальт, алюминий. Баклажаны улучшают деятельность сердца и состояние сосудов, предупреждают развитие атеросклероза, помогают работе почек, очищают кишечник и желчевыводящие пути. В плодах фиолетового цвета много меди, железа, кобальта, марганца – эти минералы улучшают кроветворение и состав

крови, оказывая благоприятное воздействие на работу селезёнки и костного мозга. Поэтому баклажаны полезны тем, кто страдает анемией: они приводят в норму уровень гемоглобина. Низкая калорийность баклажанов позволяет рекомендовать их людям, склонным к ожирению: баклажаны прекрасно насыщают, при этом улучшают работу кишечника, а также действуют как мягкое, но эффективное мочегонное средство – поэтому они полезны и при хронических заболеваниях почек. Тем, кто хочет похудеть, баклажаны можно включать в любые диеты, однако стоит знать, что готовить баклажаны в этом случае нужно без жира – ведь плоды способны впитывать его, как губка.

В кулинарии баклажаны используются очень широко. Они прекрасно сочетаются со многими овощами и пряными травами, из них готовят рагу и овощную икру, а также различные густые пасты для намазывания на хлеб. Баклажаны можно жарить, запекать, фаршировать, добавлять их в приготовленном виде в салаты, бутерброды, блюда из риса, мяса и рыбы.

Как выбирать

Одним из основных признаков, указывающих на то, что баклажан несвежий, является коричневый цвет самого плода и его плодоножки.

У баклажана обязательно должна быть плодоножка. Если её нет, его лучше не брать, так как некоторые продавцы удаляют её, чтобы скрыть истинный «возраст» баклажана. Если же плодоножка есть, она не должна быть коричневой, сухой или сморщенной, что является признаком перезрелого или порченого плода.

Также стоит обратить внимание на состояние кожицы: морщинистые, сухие или мягкие на ощупь плоды – несвежие. Кожица должна быть гладкой и блестящей.

Спелый качественный плод должен быть ощутимо тяжёлым, поэтому при выборе рекомендуется взять баклажан в руки. Средний плод длиной 15 см весит около 500 г.

На плоде не должно быть никаких изъянов – царапин, вмятин, пятен, порезов. У некоторых сортов баклажана характерной особенностью является наличие полосок, крапинок или пятнышек, но это не дефекты, а естественная окраска.

Кроме всего прочего, не стоит покупать слишком большие баклажаны. Обычно большие плоды выращивают путём чрезмерного удобрения, что приводит к большому содержанию в них нитратов. Также в больших плодах содержится много ядовитого соланина.

О долгом хранении и большом накоплении соланина говорят следующие признаки: наличие тёмных пятен и неприятно пахнущих зёрен, зелёный цвет мякоти, которая на воздухе быстро становится бурой, меньше чем за полминуты. Мякоть идеального плода должна оставаться белой и не буреть.

Как хранить

Так как баклажаны довольно быстро портятся, готовить их лучше всего в день покупки. Однако при необходимости оптимальным вариантом будет хранение при комнатной температуре в полиэтиленовом пакете, при этом желательно найти прохладное место. Можно их хранить и в холодильнике, в сухом отделении для овощей.

Подготовка

Для того чтобы избавиться от горечи, а также чтобы при приготовлении баклажаны не впитывали слишком много масла, их нарезают кусочками или ломтиками, помещают в дуршлаг, посыпают солью и оставляют примерно на час. После этого

тщательно промывают и обсушивают.

Икра из баклажанов

Время приготовления: 1 час

1 кг баклажанов
1–1,5 стакана растительного масла
1 кг помидоров
700 г сладкого перца
500 г лука
250 г моркови
1 корень петрушки
500 г яблок
0,5–1 ст. л. сахара
соль по вкусу

Калорийность: 141 ккал

• Баклажаны очистить, нарезать нетолстыми кружочками и обжарить на растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета.

• Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу. Перец очистить от семян. Лук, морковь и петрушку очистить. Овощи произвольно нарезать и слегка обжарить на растительном масле.

• Все обжаренные овощи пропустить через мясорубку и выложить в большую кастрюлю. Варить без крышки после закипания 30 минут.

• Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать и пропустить через мясорубку. За 5 минут до готовности икры добавить в неё яблоки, сахар и соль по вкусу.

• Разложить икру по стерилизованным банкам и закатать.

Баклажаны, запечённые с сыром

(блюдо итальянской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

4 крупных баклажана
1–2 ст. л. пшеничной муки
2–3 ст. л. растительного масла
500 г спелых помидоров
1 пучок базилика
250 г моцареллы
100 г тёртого пармезана
соль и перец по вкусу

Калорийность: 201 ккал

• Нарезать баклажаны тонкими длинными полосками, поместить в холодную солёную воду. Через 30 минут достать баклажаны из воды, слегка отжать. Обвалять в муке и обжарить до золотистой корочки в растительном масле. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир.

• Помидоры и базилик вымыть, обсушить. У помидоров удалить кожицу, поместив их на 30 секунд в кипяток, а затем в холодную воду, нарезать их небольшими кубиками. Листья базилика измельчить. Поместить помидоры и базилик в кастрюлю и тушить в собственном соку, добавив соль и перец по вкусу, без жира, до получения однородного соуса.

• Форму для запекания смазать маслом, вылить на дно немного соуса. Уложить ряд баклажанных полосок, сверху укрыть тонко нарезанными ломтиками моцареллы. Полить соусом, посыпать тёртым пармезаном. Чередовать слои, пока не закончатся продукты. Последний слой: баклажаны, соус, слой тёртого сыра. В духовке, разогретой до 170–180 °С, запекать около 30 минут.

Шпигованные баклажаны

(блюдо молдавской кухни)

На 8 порций
Время приготовления: 1 час

8 средних баклажанов
10 зубчиков чеснока
200 г шпика
3–4 ст. л. растительного масла
100 г брынзы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 681 ккал

Баланда

1) (рус.) – плохая еда, чаще всего похожая на жидкий суп. В период Первой мировой войны так стали называть армейские супы. Сейчас баландой называют тюремное питание.

2) (укр.) – разведённый либо квасом, либо огуречным рассолом размятый отварной картофель. Синоним приготовленной на скорую руку еды.

3) (литов.) – лебеда или ботва свёклы, которую используют для приготовления ботвиньи.

Балмарея

Противень с высокими бортиками и с ручками. Используется в основном для приготовления различной выпечки, а также подходит для запекания блюд в духовке.

• Баклажаны вымыть, удалить хвостики. Чеснок очистить, нарезать тонкими пластинками. Шпик нарезать длинными тонкими полосками. Брынзу натереть на крупной тёрке.

• Обвалять чеснок и шпик в соли и молотом чёрном перце. Тонким ножом прорезать баклажаны вдоль, нашпиговать их чесноком и шпиком.

• Выложить баклажаны на противень, полить растительным маслом и поставить в духовку, разогретую до 160 °С, на 30–40 минут.

• Готовые баклажаны достать из духовки, охладить, нарезать поперёк толстыми кружками и выложить на сервировочное блюдо. При подаче посыпать брынзой.

Балмуш

Блюдо молдавской кухни, разновидность мамалыги. Варится почти целиком на молоке (в пропорции три четверти молока на четверть воды), с добавлением тёртой брынзы или твёрдого сыра. В отличие от крутой мамалыги, балмуш получается более жидким и поэтому напоминает кашу.

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

1,2 л молока
250 мл воды
400 г кукурузной муки
250–300 г брынзы
200 г сметаны (по желанию)
соль по вкусу

Калорийность: 378 ккал

• Довести до кипения молоко, разбавленное подсоленной водой.

• Тонкой струйкой всыпать муку, постоянно помешивая. Варить на слабом огне 30 минут.

• Добавить тёртую брынзу, хорошо размешать и быстро разложить на тарелки.

• По желанию можно дополнить это блюдо подогретой сметаной.

Балотин

Свёрнутое и перевязанное в виде рулета мясо или птица без костей, а также блюдо, которое готовится таким способом.

Балотин из курицы

На 4 порции
Время приготовления: 2,5 часа + охлаждение

1 курица (около 1,2 кг)
7–8 куриных печёнок
2 луковицы
3 зубчика чеснока
200 г бекона
40 мл бренди
200 г свиного фарша
несколько ломтиков ветчины или карбонада
горсть очищенных фисташек
соль и перец по вкусу

Калорийность: 289 ккал

• Курицу освободить от костей. Ножки и крылья отрезать. Разрезать вдоль брюшка, разложить на рабочей поверхности кожей наружу. Отбить.

• В блендере или комбайне перемолоть печёнку, лук, чеснок и бекон. Приправить бренди и специями. Добавить фарш, перемешать.

• Выложить часть фарша на курицу, сверху разложить ветчину, посыпать фисташками, выложить оставшийся фарш.

• Края курицы поднять, скатать в рулет и перевязать ниткой. Если рулет разваливается, можно завернуть его в фольгу. Поставить в духовку, разогретую до 170 °C, на 2 часа.

• После часа запекания фольгу можно убрать, чтобы образовалась румяная корочка. По мере запекания поливать выделяющимся соком.

• Перед подачей хорошо охладить и нарезать ломтиками.

Балык

(от тюрк. балык – рыба)

1) Особым образом приготовленная спинка рыб крупных жирных пород, в основном лососёвых, осетровых. Балык считается одним из лучших рыбных продуктов, он отличается приятным специфическим вкусом и запахом, а также нежной консистенцией.

Для приготовления балыка рыбу сначала разделывают, затем умеренно солят, а после либо подсушивают и коптят холодным способом, либо подвяливают на воздухе.

2) Кусок мяса без костей, жира и сухожилий. Изготавливается из свинины, говядины или конины путём соления и термической обработки – балык может быть варёным, варёно-копчёным, сырокопчёным. Для производства мясного балыка используется мясо из поясничной или спинной мышцы с толщиной сала не более 0,5 см.

Как рыбный, так и мясной балык считается деликатесной закуской и прекрасно подходит для праздничного стола.

Бальзам

(греч. *balsamon* – ароматическая смола)

Спиртовой настой различных лечебных трав, плодов, кореньев, обладающий целебными свойствами и оказывающий тонизирующее действие на организм человека. Издревле бальзамами называли смолы канадской ели, пихты, многих других хвойных деревьев. Они обладали антисептическими свойствами, их использовали как в медицине, так и для приготовления благовоний.

Современные бальзамы – это спиртовые или водные вытяжки из лекарственных трав и душистых растений. В наше время они не являются лекарственными препаратами, так как их изготовлением занимаются не фармацевты, а производители пищевой продукции. Однако добавленные в них те или иные лекарственные растения сами собой указывают на некоторые целебные свойства бальзамов. Кора дуба, зверобой, черёмуха, шалфей обладают антисептическими и вяжущими свойствами; элеутерококк, кофе, женьшень оказывают тонизирующее действие; полынь, аир, горечавка стимулируют аппетит. В тканях растений, использующихся в приготовлении бальзамов, содержатся такие вещества, как биофлавоноиды, гликозиды, алкалоиды, сапонины, органические кислоты, дубильные и вяжущие вещества, эфирные масла, регулирующие активность внутренних органов и обладающие мягким профилактическим действием. Таким образом, бальзамы можно применять в качестве профилактических средств при простуде, плохом аппетите, а также при лёгких формах желудочно-кишечных расстройств. Но не следует злоупотреблять бальзамами, так как это может навредить здоровью.

Бальзамы рекомендуют добавлять в другие напитки, например, в чай или кофе, чтобы придать им интересный вкус и аромат.

Бальзамы несложно приготовить в домашних условиях, ведь, по сути, они являются настойками на водке или спирту, только очень насыщенными.

Бальзам «Мятный»

На 1 бутылку
Время приготовления: 1 месяц

по 25 г травы душицы, зверобоя, мяты, ромашки аптечной, мелиссы
500 мл водки
100 мл коньяка
15 г мёда

• Смесь из трав залить водкой и настаивать в тёмном месте в течение 2 недель.
• Затем добавить коньяк с мёдом и оставить настаиваться ещё 2 недели.
• Готовый бальзам процедить.

Бальзам «Кофейный»

На 1 бутылку
Время приготовления: 2 недели

45–50 г корня цикория
100 г кофе в зёрнах
500 мл водки
20 г сахара
200 г густого кофейного ликёра

• Корень цикория промыть и подсушить в духовке до тех пор, пока он не станет хрупким.

• Кофейные зёрна и цикорий залить водкой и оставить настаиваться в течение 2 недель.

• После этого процедить и добавить сахар с ликёром. Хорошо взболтать, чтобы сахар полностью растворился.

Бальзам «Здоровье»

На 2 бутылки
Время приготовления: 2 недели

по 50 г травы зверобоя, душицы, липового цвета, мяты, мелиссы и листьев малины, красной и черной смородины
2 стакана воды
1 л водки
50 г сахара
5 г свежего корня имбиря

• Смешать все травы, залить 2 стаканами кипятка и держать на водяной бане 10–15 минут. Процедить.
• Настой смешать с водкой, добавить сахар и имбирь.
• Дать настояться в течение 2 недель, зетам процедить.

Бальзамический уксус (бальзамик)

Одна из самых изысканных итальянских приправ, которую изготавливают из виноградного сусла высокого качества, выдержанного в бочках от 12 до 25 лет. Традиционный бальзамик имеет очень густую консистенцию, тёмный, почти чёрный цвет и приятный кисло-сладкий фруктовый вкус, являясь самым ароматным среди всех пищевых уксусов. Родина бальзамического уксуса – итальянский город Модена, недалеко от которого есть Музей бальзамического уксуса. Самое раннее упоминание о нём встречается в 1046 году, когда он был впервые преподнесён в качестве подарка итальянским маркизом королю Генриху II. С тех пор бальзамик стал считаться очень дорогим подарком. Ещё долгое время бальзамический уксус был доступен лишь богатым, знатным особам, передавался как наследство из поколения в поколение и даже мог выступать в качестве приданого для невесты. Существовали целые семейные предприятия, производящие его, причём в каждой такой семье был свой тайный рецепт его приготовления.

Первоначально бальзамический уксус применялся в медицине в качестве лекарства от множества болезней, им обрабатывали раны, лечили больное горло, использовали как антисептическое средство, и только спустя столетия стали использовать в кулинарии в качестве приправы к различным блюдам. В наши дни бальзамический уксус – популярный ингредиент блюд не только ресторанной, но и домашней кухни. Применение бальзамического уксуса характерно в первую очередь, конечно же, для итальянской кухни. Его используют при приготовлении десертов, супов, соусов и маринадов. Смешанный в небольшом количестве со свежим оливковым маслом, он становится вкуснейшей заправкой к овощным салатам. Прекрасно подходит к блюдам из морепродуктов и из мяса. Несколько капель бальзамика оттенят вкус сыра, омлета и даже мороженого.

Как выбирать

Бальзамический уксус, производимый в Модене, разливают в бутылочки из толстого прозрачного стекла. Дно у таких бутылочек должно быть обязательно квадратной формы. Если же бальзамический уксус производится в других местах Эмилии Романьи, бутылочки для него имеют форму перевёрнутого бокала, также из прозрачного стекла. Закупоривают их пробками

различного цвета, в зависимости от срока выдержки уксуса. В названии оригинального бальзамика из Италии должно быть обязательно слово tradizionale (традиционный). Настоящий бальзамик густой и тёмный. Если жидкость в бутылке полупрозрачная и легко взбалтывается – это дешёвая подделка, вкус которой вас разочарует. Качественный бальзамический уксус довольно дорог, но он используется в малых количествах, поэтому одной бутылочки хватает надолго.

Как хранить

Хранится бальзамик неограниченное время. Однако важно, чтобы ёмкость с бальзамическим уксусом была плотно укупорена, иначе он может стать очень густым и непригодным для использования.

Салат с бальзамической заправкой

На 4 порции
Время приготовления: 10 мин

3 ст. л. оливкового масла
1–2 ст. л. лимонного сока
1–2 ст. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. горчицы
1 ст. л. кунжута
400 г салатных листьев
соль и перец по вкусу

Калорийность: 99 ккал

• В миску поместить все ингредиенты заправки (кроме салатных листьев). Очень тщательно перемешать, чтобы соль полностью растворилась.

• Полить заправкой салатные листья и сразу подавать.

Филе лосося со спаржей и бальзамиком

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

4 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. лимонного сока
прованские травы, сушёные базилик и укроп
400 г зелёной спаржи
1 зубчик чеснока
500 г филе лосося
бальзамический уксус для подачи
1 веточка свежего тимьяна
соль и перец по вкусу

Калорийность: 193 ккал

• Три ложки оливкового масла смешать с лимонным соком, прованскими травами, базиликом и укропом.

• Рыбу разрезать на порционные куски, натереть солью, перцем и приготовленным маслом. Оставить мариноваться на несколько минут.

• Спаржу очистить с помощью овощечистки, обрезав примерно 2 см от нижней части ростков.

• Чеснок мелко нарубить. Спаржу выложить на смазанную маслом фольгу, добавить чеснок, посолить, поперчить и покатать спаржу туда-сюда, чтобы масло и чеснок равномерно распределились.

• Запекать куски лосося на решётке под грилем, а спаржу – на нижнем уровне духовки, в течение примерно 15 минут, до золотистой корочки на рыбе.

• При подаче сбрызнуть рыбу и спаржу бальзамическим уксусом и посыпать листочками тимьяна.

Тосты с помидорами черри и моцареллой

На 4 порции
Время приготовления: 12 мин

8 ломтиков багета
1 ст. л. оливкового масла
8 помидоров черри
4 шарика мини-моцареллы
2 веточки зелёного базилика
1 ст. л. бальзамического уксуса

Калорийность: 279 ккал

• Ломтики багета сбрызнуть оливковым маслом и запечь в разогретой до 200 °С духовке до лёгкого хруста (около 5 минут). Дать немного остыть и выложить на сервировочное блюдо.

• Помидоры черри разрезать пополам. Моцареллу достать из рассола, обсушить и нарезать не слишком тонкими ломтиками. С базилика оборвать листочки.

• Выложить на приготовленные тосты помидоры, моцареллу и листочки базилика. Полить бальзамическим уксусом и сразу подавать.

Бамбук

Вечнозелёное растение из семейства Злаки. Родина бамбука неизвестна, но в наше время он распространён в обоих полушариях Земли и является важнейшей технической культурой во многих странах. Бамбук – крупное растение, высотой он может достигать почти 40 метров. Бамбук поистине универсален, ему находится применение в огромном количестве различных производств, в том числе и в кулинарии. В пищу используются молодые, ещё мягкие побеги бамбука, которые отличаются характерным вкусом и ярким ароматом. В основном побеги бамбука входят в состав блюд азиатских кухонь.

Курица с побегами бамбука

(рецепт вьетнамской кухни)

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

400 г куриных голеней
100 г консервированных побегов бамбука
0,5 небольшой моркови
100 г свежего шпината
0,5 пучка зелёного лука
3–4 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
3 ст. л. соевого соуса
2 ч. л. сахара
соль по вкусу

Калорийность: 205 ккал

• Куриные голени промыть и обсушить. Побеги бамбука нарезать тонкими ломтиками. Морковь очистить, помыть и тонко нарезать. Шпинат промыть, нарезать тонкими полосками. Зелёный лук промыть, нарезать кусочками средней длины. Чеснок очистить, нарезать тонкими ломтиками.

• В сковороде (лучше всего в воке) разогреть растительное масло, поджарить на нём куриные голени до золотистого цвета. Переложить в миску.

• В той же сковороде обжарить чеснок до лёгкого золотистого оттенка (1–2 минуты).

• Вернуть в сковороду курицу, добавить побеги бамбука, морковь, шпинат и лук. Влить соевый соус, добавить сахар и соль по вкусу. Готовить, перемешивая, на среднем огне в течение 5 минут. Подавать блюдо к столу горячим.

Бамбуковая посуда

Посуду из бамбука в странах Азии изготавливают с древнейших времён и по сей день, так как бамбук продолжает оставаться самым доступным и дешёвым материалом в этом регионе. Подавляющее большинство палочек для еды в мире делают именно из бамбука. В специальных бамбуковых пароварках готовятся традиционные блюда китайской, японской, корейской и других азиатских кухонь. В наши дни в продаже появилась современная бамбуковая посуда, которая по многим параметрам может конкурировать с традиционной – стеклянной или керамической. У неё есть свои недостатки – это недолговечность и невозможность мытья в посудомоечной машине. Достоинств же намного больше, а именно:

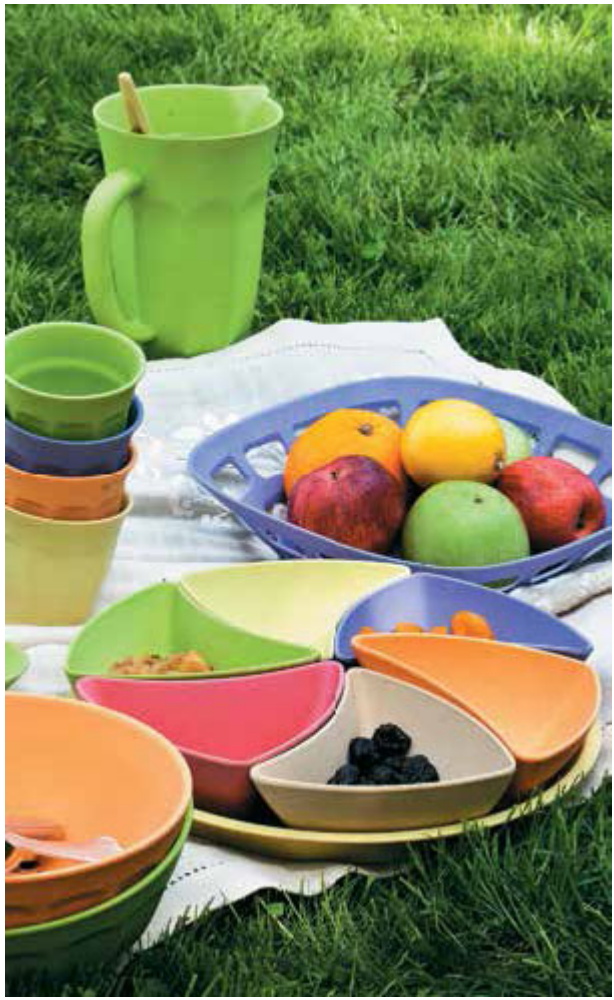
– посуда из бамбукового волокна является природным антисептиком, она антибактериальна;

– бамбуковая посуда биоразлагаемая. Материал разлагается в течение 6–9 месяцев, а значит, не загрязняет окружающую среду. Утилизация посуды на собственном садовом участке даже позволит удобрить почву;

– вес бамбуковой посуды меньше по сравнению с керамической или стеклянной;

– бамбуковая посуда не бьётся, поэтому ею стоит пользоваться, если в доме есть маленький ребёнок;

– она не изменяет вкус пищи, так как не вступает в какие-либо химические реакции с продуктами, а также не впитывает запах еды.



Бамия (окра)

Однолетнее растение из семейства Мальвовые. Родиной бамии считается Африка. В настоящее время распространена в странах Южной Европы, в Америке, Африке и Азии, хотя в диком состоянии бамия сохранилась только на Антильских островах. В России бамию выращивают лишь в Краснодарском и Ставропольском краях.

Бамия богата многими полезными веществами. По содержанию витамина С плоды этого растения приближаются к цитрусовым. Семена окры содержат до 20 % масла, которое по своему составу сходно с оливковым. В стручках содержится много слизистых веществ, растительных белков, органических кислот, углеводов, разнообразных минеральных солей и витаминов. Особенно полезна бамия людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Слизистые вещества защищают желудок от раздражения при язве и гастритах. Растительные волокна полезны для нормализации пищеварения. Бамия является низкокалорийным продуктом (всего 40 ккал на 100 г), поэтому она отлично подходит для диетического питания при похудении.

Бамия – растение, не имеющее твёрдых семян, мягкие стручки которого обладают нейтральным вкусом, слегка напоминающим зелёную фасоль. Применяется в основном в кухнях Балкан и Закавказья, очень популярна на юге США. Является прекрасным дополнением к острым мясным блюдам, а также к птице. Из-за её мягкости бамия отваривается или тушится достаточно быстро и поэтому добавляется в блюдо уже в конце приготовления, в самую последнюю очередь. Едят её и в сыром виде. Из плодов бамии готовят супы и салаты, их сушат, консервируют и замораживают. Тушёную бамию подают как гарнир к блюдам из мяса, птицы и рыбы. Она отлично сочетается с чесноком, помидорами, стручковым красным перцем и другими овощами и специями.

Как выбирать

Максимальная длина стручков бамии не должна превышать 10 см, по возможности выбирайте самые мелкие плоды – они мягче и вкуснее. Свежая бамия – ярко-зелёная, без потемнений и пятен плесени. Подсохшая, волокнистая, потемневшая бамия слишком долго хранилась, её лучше не покупать. В России свежая бамия встречается в продаже нечасто, гораздо проще её найти в замороженном виде.

Как хранить

Хранить бамию долго не рекомендуется (максимально – 2–3 дня, в бумажном пакете, в холодильнике), так как её стручки быстро подсыхают и становятся волокнистыми. Если нет возможности приготовить бамию сразу после покупки, лучше всего её обработать и заморозить.

Подготовка

Свежие стручки бамии перед приготовлением следует обтереть полотенцем (удаляя пушок), помыть, срезать черешок и острый кончик.

Салат со свежей бамией

На 4 порции
Время приготовления: 7 мин

200 г свежей бамии
2 помидора
1 красный сладкий перец
2 небольших огурца
100 г консервированной кукурузы
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 58 ккал

• Бамию подготовить (см. Подготовка). Стручки нарезать тонкими кружочками. Обработать и нарезать небольшими кусочками помидоры и сладкий перец. Огурцы нарезать брусочками или круглыми ломтиками. С кукурузы слить жидкость.

• Приготовить заправку, смешав оливковое масло с лимонным соком, солью и свежемолотым чёрным перцем по вкусу.

• Соединить все овощи в миске, полить заправкой, перемешать. Разложить по тарелкам и сразу подавать.

Мясное рагу с бамией

На 4 порции

Время приготовления:

1,5 часа

250 г мяса для рагу (говядины, баранины или курицы)

500 г свежей или замороженной бамии

1 луковица

2 зубчика чеснока

250 г консервированных томатов

3 ст. л. растительного масла

1 ст. л. куркумы

соль и перец по вкусу

Калорийность: 179 ккал

• Мясо нарезать небольшими кусочками. Бамию подготовить (см. Подготовка). Лук и чеснок мелко нарубить. Консервированные томаты некрупно нарезать, сок сохранить.

• В кастрюлю среднего размера налить растительное масло и обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.

• Добавить мясо, соль, перец, куркуму и готовить несколько минут, непрерывно помешивая.

• Затем добавить помидоры вместе с соком и убавить огонь. Готовить в течение 1 часа, пока мясо не станет мягким. Если соус станет слишком густым, можно слегка развести его водой.

• После того как мясо станет мягким, хорошо перемешать содержимое кастрюли и выложить сверху бамию. Готовить еще 15–20 минут, пока бамия не потеряет свой ярко-зелёный цвет. Готовое блюдо подавать горячим.

Банан

Плод одноимённого травянистого растения, древнейшая пищевая культура и один из популярнейших фруктов в мире. Родиной банана считаются острова Малайского архипелага. В настоящее время он выращивается во многих тропических странах, а самыми крупными экспортёрами бананов являются Индия, Китай, Бразилия, Египет и Таиланд.

Бананы очень калорийны и содержат много углеводов, поэтому подходят для питания тех, кто занят физическим трудом, но не годятся людям, соблюдающим диету для снижения веса. В бананах содержится большое количество витамина С, поэтому их следует есть в качестве профилактики в период инфекций, гриппа. Бананы содержат такие минеральные вещества как калий, фосфор, магний, железо и кальций, которые обеспечивают нормальную работу организма человека и поддерживают оптимальное функционирование сердечно-сосудистой системы, щитовидной железы и др. Витамин B_6, содержащийся в бананах, влияет на образование в крови серотонина, который называют «гормоном радости», так как он облегчает симптомы стресса и способствует поднятию настроения.

В европейской кулинарии плоды банана чаще всего употребляются в свежем виде в качестве десерта, а также как добавка в кондитерские изделия. В тропических странах из некоторых видов бананов готовят горячие блюда – жарят, тушат, запекают. В Индии в пищу также употребляют побеги банана: их едят как овощи. В Бенгалии и Керале едят в сыром и варёном виде цветки банана.

Как выбирать

Выбирая бананы, следует обратить внимание на хвостик: он должен быть зеленоватым, упругим, без признаков гниения. Шкурка банана не должна иметь тёмных пятен или повреждений. Сам банан не должен быть мягким. Если банан упругий, но на кожуре есть небольшие круглые тёмные пятнышки – это означает, что он переспел, но не испортился. Такой банан пригоден для еды и идеально подходит для приготовления коктейлей или смузи, ведь для них требуются именно переспевшие плоды.

Как хранить

Идеальная температура для хранения бананов – 13 ˚С. Если в помещении достаточно тепло, то лучше хранить бананы в холодильнике – их кожура при этом может потемнеть, но сам плод не испортится. При покупке неспелых бананов следует оставить их на 1–2 дня при температуре 20–22 ˚С – они прекрасно дозреют.

Овсяно-банановое печенье

Время приготовления: 35 мин

2 банана
150 г сливочного масла
100 г пшеничной муки
1,5 стакана овсяных хлопьев
50 г сахара
0,5 ч. л. разрыхлителя теста
соль по вкусу

Калорийность: 237 ккал

• Бананы очистить, измельчить в блендере в пюре.

• Предварительно размягчённое масло добавить к бананам, перемешать.

• К банановой массе добавить муку, овсяные хлопья, сахар, разрыхлитель и всё тщательно перемешать.

• Застелить противень бумагой для выпечки. Выложить на неё банановое тесто порциями по одной ложке.

• Разогреть духовку до 180 °С, выпекать печенье в течение 20–25 минут. Перед подачей дать полностью остыть.

Банановый шейк

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

10–12 шт. очищенного миндаля
18–20 орешков кешью
2 спелых мягких банана
1,5 ст. л. сахара
2,5 стакана молока
50 г ванильного мороженого
дроблёные фисташки для украшения
Калорийность: 209 ккал

• Очищенный миндаль и кешью замочить на полчаса в тёплой воде. Затем воду слить, орешки обсушить.

• Бананы очистить, мякоть нарезать небольшими кусочками, оставив 3 кружочка в кожуре для украшения.

• Орехи выложить в чашу блендера и молоть на низкой скорости в течение 1–2 минут.

• Выложить к орехам бананы и сахар, влить холодное молоко и добавить ванильное мороженое. Взбивать шейк в течение 5 минут.

• Разлить банановый шейк в высокие узкие стаканы или бокалы, посыпать дроблёными фисташками и украсить кружочками бананов.

Банан в карамели

(рецепт китайской кухни)

На 2 порции
Время приготовления: 25 мин

2 крупных спелых банана
1 яйцо
2 ст. л. крахмала
3 ст. л. пшеничной муки
300 мл растительного масла
2 ст. л. воды
2 ст. л. сахара
1 ч. л. кунжута

Калорийность: 412 ккал

• Бананы очистить от кожуры, нарезать крупными кусочками.

• Приготовить кляр. Для этого смешать в миске до однородности яйцо, крахмал, муку, 1 ст. ложку растительного масла и воду. Тщательно вымешать, чтобы не было комков.

• Хорошо прогреть в сковороде с толстым дном 1 стакан растительного масла. Обмакивать каждый кусок банана в кляр и обжаривать в масле до золотистого цвета 1,5–2 минуты. Выкладывать обжаренные бананы на бумажные полотенца, чтобы избавиться от лишнего жира.

• На чистой сковороде разогреть 1 ст. ложку растительного масла, всыпать сахар и слегка развести водой. Осторожно, чтобы не сжечь, уварить до состояния светло-жёлтой карамели.

• Выложить обжаренные бананы в карамель. Переворачивая с помощью палочек, полностью покрыть карамелью каждый кусочек.

• Готовые бананы в кляре и карамели выложить на тарелки, посыпать кунжутом и подать к чаю или кофе.

Банана сплит

Популярный десерт американской кухни, придуманный около 100 лет назад и завоевавший популярность во всём мире.

На 1 порцию
Время приготовления: 8 мин

1 спелый банан
3 шарика шоколадного или ванильного мороженого
1 ст. л. дроблёных орехов (любых несолёных)
1 ст. л. раскрошенных вафель
1 ст. л. взбитых сливок
3 коктейльные вишенки
шоколадный или карамельный соус (по желанию)

Калорийность: 221 ккал

• Банан очистить, разрезать пополам вдоль и выложить в овальную миску, к её краям, в виде лодочки.

• Между половинками банана насыпать орехи, перемешанные с вафельной крошкой.

• На смесь орехов и вафель выложить шарики мороженого. На каждый выдавить из кондитерского мешка или отсадить из баллончика немного взбитых сливок. Украсить коктейльными вишенками. По желанию полить сладким соусом и сразу подавать.

Бандерильос

Испанское блюдо, напоминающее шашлык. Традиционно готовится в Памплоне, столице автономной области Наварра на севере Испании, из мяса быка, убитого на корриде. Название своё получило от участников корриды бандерильос, которые втыкают в спину быка специальные пики – бандерильи. После проведения корриды бандерильос, как и другие блюда, приготовленные из мяса быка, можно попробовать в лучших ресторанах города.

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин + вымачивание

1 говяжья почка
600 г мякоти говядины
3 средние луковицы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 189 ккал

• Говяжью почку разрезать пополам и вымачивать в холодной воде 4–6 часов, меняя воду каждые 30 минут, затем нарезать крупными кубиками.

• Мясо нарезать продолговатыми кусочками около 5–6 см длиной и 1–2 см толщиной.

• Лук очистить, нарезать толстыми кружками. На каждый шампур нанизать по очереди 3 куска мяса и 3 куска почек, перемежая их с кольцами лука. Посолить и поперчить по вкусу.

• Поджарить бандерильос на углях или решётке духовки под грилем до зарумянивания. Подавать блюдо к столу горячим.

Баница

Традиционная болгарская выпечка, слоёный пирог с начинкой, классическим вариантом которой является сочетание масла, яиц и брынзы. Существуют рецепты баницы с начинкой из творога, шпината, лука, капусты, щавеля, тыквы, крапивы или мяса.

Известно, что уже в X–XI веках баница была неотъемлемой частью праздничной трапезы у болгар. Она и сегодня остаётся одним из наиболее популярных блюд в Болгарии.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

1 кг пшеничной муки высшего сорта
3 стакана тёплой воды
2 г сухих дрожжей
2 ч. л. соли
0,5 стакана растительного масла
4 яйца
1,2 кг брынзы

Калорийность: 289 ккал

• Муку просеять в глубокую миску, влить воду, добавить дрожжи, соль, 3 ст. ложки растительного масла и замесить тесто. Оставить его на 20 минут, чтобы поднялось, затем обмять.

• Яйца взбить. Брынзу натереть на крупной тёрке, смешать с яйцами.

• Оставшееся масло подогреть. Разделить тесто на 13 частей, каждую тонко раскатать, смазать маслом, сверху выложить начинку. Скатать лепёшки в рулеты, свернуть их спиралью.

• Противень смазать растительным маслом, выложить спирали теста по кругу, плотно прижимая их друг к другу, и выпекать в духовке, разогретой до 180 °C, в течение 30–40 минут.

• Подавать пироги к столу можно как горячими, так и холодными.

Банкет

Застолье, организованное в честь какого-либо значимого события (свадьба, юбилей и т. п.).

Изначально слово *bancetto* (от итал. – скамья), означающее великолепный пир, происходило от существовавшего в давние времена обычая накрывать скамьи для пира разноцветным сукном (цвет зависел от смысла и важности торжества). На подобных пиршествах всё внимание уделялось не тому, что подавалось к столу, а внешним атрибутам и убранству. И именно такие застолья, для которых главным было не то, что едят, а то, в честь чего они устраивались, впоследствии и стали называть банкетами.

В русский язык это слово пришло от немецкого *Bankett* примерно в середине XVII века.

Так как, что главное в банкете – это отмечаемое событие, основное внимание уделяется именно его проведению – выбору и убранству помещения, сервировке стола, выступлениям ведущего, порядку выступающих, дресс-коду приглашённых, рассадке гостей за стол и пр.

Меню обычно выглядит достаточно скромно – пара-тройка закусок, одно горячее блюдо, чай или кофе, десерт. Иногда банкеты ограничиваются только закусками. Алкоголь подаётся согласно тому, какое событие отмечается и каков состав приглашённых. В связи с тем, что на банкетах обычно выступает много участников с тостами и спичами, крепкие спиртные напитки подаются в минимальных количествах.

Банья кауда

(итал. *bagna cauda* – горячая баня)

Итальянский тёплый соус из оливкового и сливочного масла и анчоусов с добавлением чеснока. С ним подают овощи – как сырые, так и приготовленные различными способами, – которые едят, макая в соус. Когда-то этот соус считался неотъемлемой частью любой трапезы большинства итальянцев, будь то праздничный или будничный обед. Особенно популярен этот соус в Пьемонте и в северной части Италии. Его чаще всего готовят в холодные месяцы года – осенние и зимние.

Время приготовления: 1,5 часа

150 г анчоусов
6 зубчиков чеснока
100 мл молока
1 стакан оливкового масла
50 г сливочного масла
ассорти овощей для подачи

Калорийность: 339 ккал

• Анчоусы промыть от соли, обсушить, нарезать мелкими кусочками. Чеснок измельчить и залить молоком примерно на 1 час. После этого молоко слить.

• Положить чеснок с анчоусами в керамическую или глиняную огнеупорную посуду (ни в коем случае нельзя использовать алюминиевую посуду!). Залить их оливковым маслом и, помешивая деревянной ложкой, варить около 10 минут на слабом огне, не допуская кипения.

• После того как анчоусы с чесноком превратятся в однородную массу, добавить сливочное масло и варить ещё минут 10.

• Готовый соус подать на стол в глиняной посуде и поставить над свечкой или горелкой (как для фондю или чайника).

• Подавать со свежими овощами (спаржа, сладкий перец, морковь, сельдерей, мини-кукуруза), с отварным картофелем или поджаренными ломтиками хлеба.

Барабулька (султанка)

Рыба из семейства Барабулевые, имеющая вытянутое тело длиной 10–20 см и красновато-серебристую окраску. Обитает в морской воде на небольших глубинах.

В старину эта рыба особенно высоко ценилась в Турции, где её и прозвали султанкой – как деликатес, достойный стола самого султана. Барабулька отличается очень нежным мясом, поэтому широко применяется в кулинарии: из неё варят уху, её жарят на гриле или сковороде, запекают в духовке. Популярна также вяленая барабулька.

Как выбирать

Самой нежной на вкус считается барабулька небольших размеров. Свежая рыба не должна иметь ярко выраженного запаха, глаза у неё должны быть ясными. Свежесть барабульки также можно проверить, нажав пальцем на туловище: образовавшаяся от нажатия вмятина быстро исчезнет, если рыба свежая.

Как хранить

Свежая барабулька хранится в холодильнике не больше 2 дней, замороженная – не дольше 3 месяцев.

Барабулька на гриле

На 4 порции
Время приготовления: 25 мин + маринование

8 барабулек
1 лимон
1 пучок петрушки
8 длинных ломтиков бекона
5 ст. л. оливкового масла
соль и свежемолотый чёрный перец

Калорийность: 179 ккал

• Барабульку очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры, промыть и хорошо обсушить бумажными полотенцами. Натереть внутри солью и перцем, снаружи слегка присолить и сбрызнуть выжатым из лимона соком.

• Зелень петрушки некрупно нарубить, стебли сохранить. Посыпать рыбу зеленью, выложить в контейнер, накрыть крышкой и дать промариноваться около 1 часа.

• Счистить с рыбы зелень, вложить в брюшко стебли петрушки, обернуть каждую рыбу беконом, сбрызнуть оливковым маслом и запечь на смазанной растительным маслом решётке над углями с двух сторон (по 3–4 минуты с каждой стороны). Сразу подавать.

Барабулька с помидорами черри по-гречески

На 4 порции
Время приготовления: 35 мин

8 средних барабулек
2 средних помидора
400 г помидоров черри (красных и жёлтых)
1 головка чеснока
6 веточек свежего розмарина
4 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 169 ккал

• Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, промыть и обсушить. Голову удалять не нужно. Посолить и поперчить снаружи и изнутри.

• Помидоры нарезать дольками, черри разрезать пополам. Головку чеснока разрезать пополам поперёк, оставив зубчики в шелухе. Пару зубчиков достать из шелухи, пропустить через пресс и добавить к помидорам.

• С двух веточек розмарина оборвать листочки и добавить к помидорам. Остальные веточки наломать пополам и вложить по половине веточки внутрь каждой рыбёшки.

• Влить в томатную смесь половину оливкового масла, слегка посолить и перемешать. Выложить смесь в форму для запекания.

• Сверху разложить рыбу в один ряд. Сбрызнуть оливковым маслом. Запекать в духовке при 200 ˚С около 20 минут. Готовую рыбу разложить по тарелкам, дополнив гарниром из томатов, и сразу подавать.

Барабулька, жаренная в сухарях

На 4 порции
Время приготовления: 25 мин + маринование

8 небольших барабулек (свежих или замороженных)
0,5 лимона
1 пучок укропа и петрушки
около 0,5 стакана пшеничных панировочных сухарей
щепотка куркумы
растительное масло для жарки
зелень и лимон для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 209 ккал

• Если рыба заморожена, разморозить её (лучше медленно, в холодильнике). Очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры, промыть и обсушить снаружи и изнутри. Посолить и поперчить снаружи и изнутри.

• Промыть и обсушить зелень. Вложить в каждую рыбку по веточке укропа и петрушки, предварительно слегка размяв их руками. Сбрызнуть рыбу лимонным соком и дать промариноваться около 10 минут при комнатной температуре.

• Смазать каждую рыбку небольшим количеством растительного масла и обвалять в панировочных сухарях.

• Хорошо разогреть растительное масло на большой сковороде. Обжарить рыбу до золотистой корочки 1–2 минуты, перевернуть и обжарить с другой стороны.

• Выложить на бумажные полотенца, чтобы удалить излишки масла.

• Готовую рыбу подавать горячей, со свежей зеленью и дольками лимона.

Баразек

Мягкое песочное печенье, популярное в арабских странах. Существуют разные вариации рецепта этого печенья, отличающиеся друг от друга составом: в баразек может добавляться мёд, манная крупа, курага и т. п. Подаётся к кофе или чаю.

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

2 стакана пшеничной муки
150 г сахарного песка
щепотка соли
150 сливочного масла
1 сырой яичный желток
3 стакана воды
150 г кунжута
150 г очищенных нарубленных фисташек

Калорийность: 424 ккал

• Смешать муку, сахар и соль. Размягчённое сливочное масло вмешать в муку и растереть до состояния крошки.

• Добавить в тесто яичный желток и холодную воду, быстро замесить мягкое тесто. Положить в холодильник на 15–20 минут.

• Кунжут подсушить на сухой сковороде до золотистого цвета.

• Тесто разделать на небольшие шарики, сплюснуть их. Одну сторону каждого печенья обмакнуть в рубленые фисташки, прижать сверху – это будет нижняя сторона. Другую сторону каждого печенья обмакнуть в кунжут.

• Выложить печенье на противень. Духовку разогреть до 180 °С, выпекать печенье около 15 минут.

Барамунди (латес)

Лучепёрая рыба семейства Латовые. Распространена от Персидского залива до Индокитая и Австралии, встречается в прибрежных морских водах. Барамунди считается одним из символов Австралии, там её издавна добывают с помощью плетёных ловушек. Ловить эту рыбу очень просто, так как она ведёт вялый и малоподвижный образ жизни, передвигаясь в толще воды преимущественно за счёт сокращений своего тела – барамунди даёт себя поймать практически голыми руками. Примечательно, что эта двоякодышащая рыба имеет как жабры, так и одно лёгкое, что позволяет ей переждать засушливый сезон, если она попала во время отлива в пересыхающую бочагу. Темноватое мясо австралийского окуня плотное, ароматное, хорошо переносит тепловую обработку и не теряет формы даже при тушении. В странах Азии барамунди готовят в сопровождении перца чили, имбиря, галангала и лемонграсса.

Баранина

Мясо овец и баранов. Традиционно является важной частью кулинарии кочевых, тюркских и монгольских народов Азии. Сейчас баранину едят во всём мире, она ценится как диетическое мясо, к тому же обладает особым ароматом и насыщенным вкусом.

В баранине содержится жиров почти в полтора раза меньше, чем в свинине. Она представляет собой богатейший источник белка. Калорийность баранины, как и любого другого вида мяса, меняется в зависимости от того, с какой именно части туши оно было взято. Так, в лопатке и окороке калорий гораздо меньше, чем в спинной части или грудинке, которая наиболее калорийна. Баранина – богатейший источник витаминов группы В. В ней содержатся витамины B_1, B_2, B_3, B_4, B_5, B_6, B_9, B_{12}, а также витамины Е, D и К. Достаточно много в баранине железа, поэтому её рекомендуется есть при анемии, кроме того, она содержит марганец, медь, цинк, калий, кальций, магний, фосфор и натрий. Регулярно употребляя баранину в пищу, можно предупредить развитие сахарного диабета и нормализовать работу поджелудочной железы. Людям, страдающим заболеваниями желудка, в частности гастритом и язвой, рекомендуются мясные бульоны, приготовленные на баранине.

Баранину обычно жарят или тушат, готовят супы и блюда из фарша, часто в сочетании с острыми приправами, специями, пряными травами. Баранину нельзя готовить слишком долго: она становится жёсткой и теряет свой аромат.

К баранине хорошо подходят красные вина.

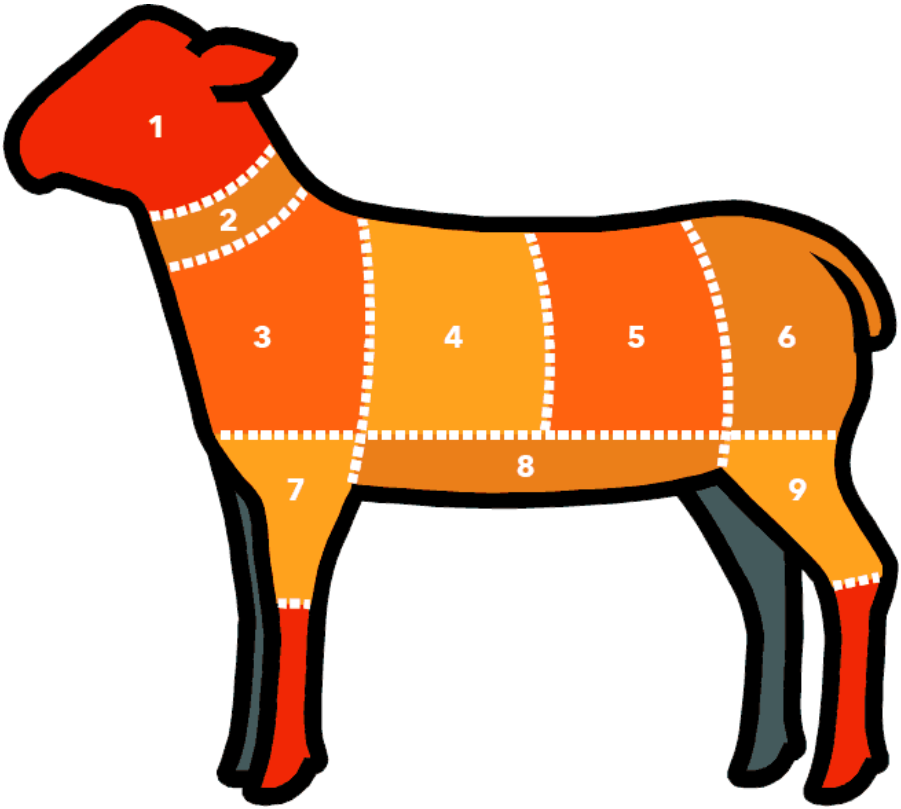
Как выбирать

Цвет свежей баранины должен быть светло-красным. Чем мясо темнее, тем оно старее и жёстче. Жир должен быть белым, без жёлтого оттенка, а запах мяса – приятным. Если мясо сильно и неприятно пахнет, это значит, что оно – от старого животного, причём неприятный запах при готовке лишь усилится, поэтому такое мясо лучше не брать.

Какой именно отруб вам нужен, следует из того, какое блюдо вы собираетесь готовить. Для жарки крупным куском используют заднюю часть туши. Для шашлыков – заднюю, спинно-лопаточную части. Для отбивных котлет – задний отдел спинно-лопаточной части. Для пловов наиболее пригодна мякоть, снятая с окорока, грудинка и спинно-лопаточная часть. Фарш готовят из шейной и лопаточной частей.

Как хранить

Как и любое свежее мясо, баранина не подлежит хранению – готовить её лучше всего в день покупки. Если это невозможно, мясо следует замариновать с использованием какой-либо кислой среды: лимонного или гранатового сока, томата и т. п. или натереть смесью специй. Баранину можно замораживать, но приготовленное размороженное мясо будет суховатым.



1 – голова, 2 – шея, 3 – лопатка, 4 – спинная часть, корейка (рёберная часть), 5 – спинная часть, корейка (почечная часть, седло), 6 – тазобедренная часть (окорок), 7 – передняя нога, 8 – грудинка, 9 – задняя нога

Баранина с чечевицей и курагой

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 40 мин

800 г мякоти баранины
1 большая луковица
2 средние моркови
4 ст. л. растительного масла
1 палочка корицы
1 стакан зелёной чечевицы
1,5 л воды
150 г кураги
соль и молотый острый красный перец по вкусу

Калорийность: 188 ккал

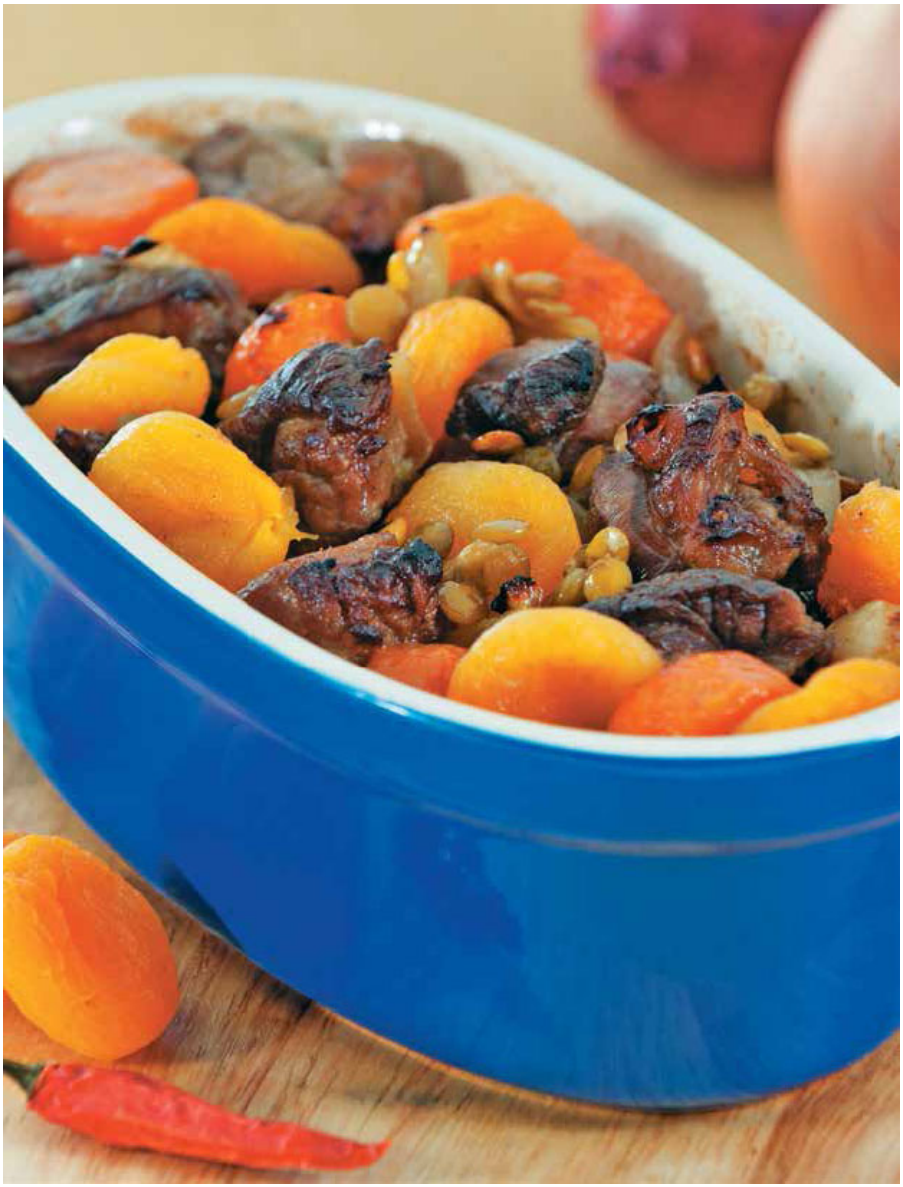
• Баранину промыть, обсушить, нарезать некрупными кубиками. Лук и морковь очистить, крупно нарезать.

• Половину масла разогреть в сковороде с толстым дном, обжарить на нём лук и морковь в течение 4–5 минут до золотистого цвета лука. Шумовкой переложить овощи в миску.

• В ту же сковороду влить оставшееся масло, обжарить на нём мясо 5–6 минут, затем переложить в форму для запекания или горшочки, добавить корицу и острый перец по вкусу.

• Выложить в форму с мясом обжаренные овощи и промытую чечевицу. Влить 1 литр кипящей воды, перемешать, накрыть крышкой и готовить в духовке, разогретой до 170–180 °С, примерно 1 час, по необходимости подливая немного горячей воды.

• Положить в форму с мясом и овощами промытую курагу. Долить горячую воду так, чтобы она покрывала содержимое формы, посолить по вкусу и тушить ещё 15–20 минут. Удалить палочку корицы. Подавать блюдо к столу горячим.



Баранина с лемонграссом

(рецепт тайской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 30 минут

3–4 зубчика чеснока
3 луковицы шалота
100 г корня имбиря
20 г корня кинзы
1 крупный красный перчик чили
цедра 1 крупного лайма
50 г лемонграсса
четверть пучка зелёного лука
600 г мякоти баранины
2–3 ст. л. растительного масла
0,5 стакана устричного соуса
0,25 стакана соевого соуса
2 ч. л. сахара
3 ч. л. молотого белого перца
0,25 стакана коньяка

Калорийность: 176 ккал

• Чеснок, лук-шалот, корни имбиря и кинзы очистить. Перчик чили и цедру лайма вымыть. Лемонграсс очистить от верхнего слоя. Всё пропустить через мясорубку с мелкой решёткой или измельчить в блендере.

• Зелёный лук вымыть, стряхнуть воду, мелко нарубить. Мясо промыть, обсушить, нарезать тонкими брусочками.

• В воке разогреть растительное масло, выложить измельчённые овощи, жарить до появления аромата.

• Влить устричный и соевый соусы. Добавить сахар, молотый перец и мясо, жарить на сильном огне в течение 5 минут.

• Влить в сковороду коньяк, снять с огня. Подавать блюдо к столу горячим, посыпав зелёным луком.

Слоёные пирожки с бараниной

На 6 порций
Время приготовления: 50 мин

600 г мякоти баранины
100 г шпика
1 средняя луковица
1–2 ст. л. оливкового масла
2 яйца
2 ст. л. нарезанного шнитт-лука
1 кг готового слоёного теста
2 сырых яичных желтка
соль и молотый красный перец по вкусу

Калорийность: 420 ккал

• Баранину промыть, обсушить. Мясо и шпик мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарубить.

• В сковороде разогреть оливковое масло. Обжарить лук до прозрачности, добавить шпик и баранину, жарить в течение 7–10 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

• Яйца взбить, добавить в сковороду вместе со шнитт-луком, жарить начинку ещё 4–5 минут, затем снять с огня и остудить.

• Тесто раскатать, нарезать квадратами примерно 7 × 7 см. В центр каждого квадрата выложить начинку, сложить противоположные углы так, чтобы получился треугольник. Скрепить края, нажимая на них зубчиками вилки.

• Духовку разогреть до 200 °С. Яичные желтки слегка взбить. Противень смочить холодной водой, выложить пирожки, смазать их взбитыми желтками и выпекать в течение 20–25 минут.

• Подавать пирожки к столу можно как горячими, так и холодными.

Баранка

Хлебное изделие из заварного теста в форме кольца, традиционное для русской кухни. Изначально баранки называли «обваранки» – от глагола «обварить». Баранки могут быть разной величины, но толщиной не более 1,5 см. Их родиной считается город Сморгонь в Белоруссии, откуда баранки распространились сначала на северо-восток России, а потом и по всей стране. Баранки могут быть постными, сдобными, сладкими, яичными, с фруктами и т. д. Традиционно баранки посыпаются маком.

Барбарис

Листопадные или колючие вечнозелёные кустарники, а также плоды этих кустарников (красные или чёрные, длиной около 1 см). Распространён барбарис преимущественно в горных районах Северного полушария.

О пользе барбариса для здоровья знали ещё древние индийцы. Они использовали его ягоды как очищающее кровь средство. В монастырях, расположенных в Тибете, барбарис и по сей день считается растением, способным продлевать жизнь. Ягоды барбариса содержат яблочную, винную и лимонную кислоты, пектин, минеральные соли, каротин, большое количество витаминов К и С. Алкалоид берберин, содержащийся в плодах растения, нормализует сердечный ритм и понижает давление. Настойки и отвары, приготовленные из барбариса, обладают обезболивающим действием, помогают в лечении желчного пузыря, почек и печени.

В пищу употребляют листья барбариса (их добавляют в маринады), но в основном его ягоды – из них делают напитки, варенья, сиропы, пастилу и конфеты. Сушёные ягоды часто добавляют как приправу в блюда из риса и мяса: ризотто, рисовую кашу, плов. На Кавказе ягоды барбариса собирают ещё не полностью созревшими, солят, маринуют и подают в качестве пикантного и острого дополнения к блюдам из мяса или птицы.

Как выбирать

Недозрелые ягоды барбариса в сыром виде ядовиты, поэтому они должны быть полностью созревшими и мягкими, красными

или чёрными, в зависимости от вида барбариса.

Как хранить

Свежий барбарис не хранят, так как он быстро портится. Лучше всего свежий барбарис высушить в духовке при 45–50 °С в течение нескольких часов. Сушёный барбарис, помещённый в бумажный или холщовый мешок, хранится долго, более 2 лет.

Варенье из барбариса

Время приготовления: 1,5 часа

2 стакана ягод барбариса
3 стакана сахара
1 стакан воды

Калорийность: 209 ккал

• Ягоды барбариса тщательно перебрать, удалив весь мусор, затем промыть. Всыпать в кастрюлю.

• Добавить к ягодам сахар и воду, перемешать и довести смесь до кипения. Снять с огня.

• После полного остывания вскипятить смесь ещё раз и дать полностью остыть.

• После этого разложить по стерилизованным банкам и закрыть крышками.

Барбарисовый соус

Время приготовления: 40 мин

1 кг свежих ягод барбариса
2 стакана воды
несколько листочков свежей мяты
2 ст. л. готовой аджики или 2 маленьких острых красных перца

Калорийность: 29 ккал

• Ягоды барбариса тщательно промыть. Пересыпать их в эмалированную посуду и залить 2 стаканами воды. Довести смесь до кипения и варить около 20 минут, чтобы выпарилась почти вся жидкость. В конце добавить мелко нарубленную мяту.

• Сваренную массу тщательно перемять и протереть через сито. Добавить пару ложек аджики или мелко нарубленный и растёртый в ступке перец чили.

• Подавать к мясным блюдам.

Барбекю

(англ. barbecue, сокр. BBQ)

1) Способ приготовления мяса и мясных продуктов (сарделек, сосисок) путём запекания над тлеющими углями при невысокой температуре, под открытым небом.

2) Название оборудования, используемого для приготовления барбекю.

3) Блюда, приготовленные таким способом.

4) Готовый соус для блюд, приготовленных таким способом.

Барбекю – это, прежде всего, традиционный способ приготовления мяса в США с XVIII века. Он близок хорошо известному в России шашлыку на мангале, но несколько проще по технологии, так как при использовании специальной жаровни-барбекю продукты укладываются на её решётку, и можно не пользоваться шампурами или съемными решётками. Кроме того, у жаровни-барбекю есть крышка с возможностью регулировать доступ воздуха – благодаря этому можно готовить продукты с эффектом копчения, не переживая о том, что они сгорят на открытом пламени.

Бариста

(итал. *barista* – человек, работающий за барной стойкой)

Специалист по качеству, хранению, приготовлению и подаче кофе. Бариста выполняет функции бармена, но работает лишь с кофе и напитками на его основе.

Бармак

Традиционное сладкое блюдо татарской кухни. По своей форме напоминает пальчики, откуда и получило название (по-татарски палец – «бармак»).

Бармак с грецкими орехами

На 4 порции
Время приготовления: 60 мин

200 мл сметаны
4 ст. л. сливочного масла
2,25 стакана пшеничной муки
200 г очищенных грецких орехов
1 стакан сахара
соль по вкусу

Калорийность: 410 ккал

• Сметану выложить в миску, добавить соль и половину размягчённого сливочного масла, всыпать муку и замесить густое тесто.

• На присыпанном мукой столе раскатать тесто в тонкий пласт и нарезать квадратами примерно 10 × 10 см.

• Орехи перемолоть в мясорубке или измельчить ножом, обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета, добавить оставшееся масло и сахар, хорошо перемешать.

• Начинку остудить, смазать ею квадраты теста. Каждый квадрат свернуть рулетиком. Противень слегка смазать маслом, выложить рулетики и запекать в духовке, разогретой до 180 °C, около 25 минут.

• Перед подачей бармак охладить.

Барная ложка

Специальный инструмент, используемый барменами для наливания и смешивания коктейлей. Ложка имеет спирально закрученную ручку, длина которой варьируется от 15 до 50 см, в зависимости от высоты посуды, в которой готовится тот или иной напиток, что позволяет доставать ею до самого дна. На конце ручки имеется какое-либо дополнительное приспособление – это может быть пестик или вилочка. Форма барной ложки, её размеры, даже материал, из которого она сделана, – результат опыта не одного поколения барменов, а также промышленных дизайнеров. Является одним из символов барной культуры.

Бархатное пиво

Очень тёмное по цвету, с сильным привкусом солода и хмеля, сладковатое. В старину для изготовления этого вида пива использовали смесь светлых и тёмных сортов солода с добавлением хмеля, варилось оно методом верхового брожения. Чёрное пиво позже переименовали в карамельное, сейчас его называют бархатным.

Басбуса

Традиционная арабская сладость. Нежный рассыпчатый пирог, пропитанный сахарным сиропом. Басбуса похожа на русский манник, но, в отличие от него, имеет более сладкий вкус и влажную консистенцию.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

Для теста
1 яйцо
1 стакан сахара
1 стакан натурального йогурта
1 стакан пшеничной муки
1 стакан манной крупы
100 г кокосовой стружки
1 ст. л. ванильного сахара
2 ст. л. разрыхлителя теста
Для сиропа
300 мл воды
300 г сахара
2 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. розовой воды

Калорийность: 365 ккал

• Приготовить тесто: в миске взбить яйцо с сахаром, добавить йогурт и остальные ингредиенты. Хорошо перемешать.

• Духовку разогреть до 180 °С. Влить тесто в форму и выпекать до золотистого цвета (25–30 минут).

• Приготовить сироп: в кастрюлю влить воду, добавить сахар и лимонный сок. Варить на среднем огне до загустения (около 10 минут), в конце добавить розовую воду, перемешать.

• Достать басбусу из духовки, равномерно залить тёплым сиропом, дать ему впитаться.

• Пропитавшийся пирог разрезать на порции и подавать к чаю или кофе.

Басма

Блюдо узбекской кухни, тушённые в казане мясо и овощи, которые укладывают слоями и готовят под прессом.

На 6–8 порций
Время приготовления: 2,5 часа

150 г курдючного сала
2–2,5 кг говяжьей мякоти
1 кг лука
500 г моркови
6–7 помидоров
1–2 баклажана
500 г некрупного картофеля
3 головки чеснока
2 перца чили
4 сладких перца
1 средний кочан капусты
по 1 пучку базилика, петрушки, кинзы, укропа
соль, перец, зира, кориандр, хмели-сунели, молотая паприка, сушёный томат по вкусу

Калорийность: 224 ккал

• Куски сала выложить на дно казана, сверху разложить нарезанное крупными кусками мясо. Слегка посолить, хорошо поперчить и приправить специями по вкусу.

• Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Выложить ровным слоем на мясо.

• Морковь нарезать тонкими кружочками, уложить на лук и слегка посолить.

• Помидоры нарезать кружочками толщиной около 1 см. Выложить поверх моркови и посолить.

• Далее – слой нарезанных кружочками той же толщины баклажанов. Слегка посолить.

• Поверх баклажанов – слой нарезанного тонкими ломтиками картофеля. Чеснок очистить, раздавить плоской стороной ножа и выложить на слой картофеля вместе с целыми или крупно нарезанными перцами чили.

• Сладкий перец нарезать кольцами и выложить следующим слоем.

• С кочана капусты снять верхние крупные листья. Остальную

капусту тонко нашинковать, присолить и перетереть руками, чтобы она начала выделять сок. Выложить капусту на слой сладкого перца.

• Зелень промыть, стряхнуть и целиком положить поверх капусты. Накрыть большими капустными листьями. Сверху прижать большой плоской тарелкой.

• Накрыть казан крышкой. Поставить на огонь, сначала средний (около 15 минут). Когда содержимое казана закипит, убавить огонь до слабого и готовить около 2 часов.

• С готовой басмы снять капустные листья и удалить целую зелень. Разложить по тарелкам, посыпать петрушкой или кинзой и подавать.

Басмати

Культивируемый в Индии, Китае и Евразии рис, обладающий особым тонким ароматом, чем-то напоминающим ореховый. Зёрна риса басмати длиннее и тоньше, чем у обычного длиннозёрного риса, слегка желтоватые.

Рис басмати содержит множество полезных веществ – клетчатку, железо, фосфор, калий, рибофлавин, фолиевую кислоту, при этом у него очень низкое содержание натрия.

Обволакивая желудок, рис защищает его, не возбуждая желудочную секрецию, в связи с чем хорошо подходит для диетического питания. Легко усваивается, не содержит холестерина, обладает низким или средним гликемическим индексом. По содержанию аминокислот и других необходимых человеку питательных веществ басмати занимает лидирующее положение среди всех сортов риса.

Выдержанный не менее года басмати имеет более твёрдую текстуру, а при варке становится в 2–3 раза длиннее. Для приготовления риса басмати достаточно всыпать его в кипящую воду (в соотношении 1:2), проварить 6–7 минут, накрыть крышкой и дать постоять около получаса.

Пудинг из риса басмати

На 4 порции
Время приготовления: 2,5 часа

0,5 стакана риса басмати
1 ст. л. жареных орехов кешью
1 ст. л. миндаля
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. светлого изюма без косточек
1,5 стакана молока
маленькая щепотка нитей шафрана
0,5 стакана сахара
щепотка молотого кардамона
щепотка соли

Калорийность: 187 ккал

• Рис тщательно промыть, переложить в миску, залить 2 стаканами воды и оставить примерно на 1 час, после чего воду слить.

• Жареные орехи кешью и миндаль мелко порубить. Масло растопить на водяной бане, вылить в небольшую сковороду и поставить на умеренный огонь. Когда масло начнёт шипеть, добавить изюм, мелко порубленные орехи и, постоянно помешивая, обжарить их 2–3 минуты до золотистого цвета.

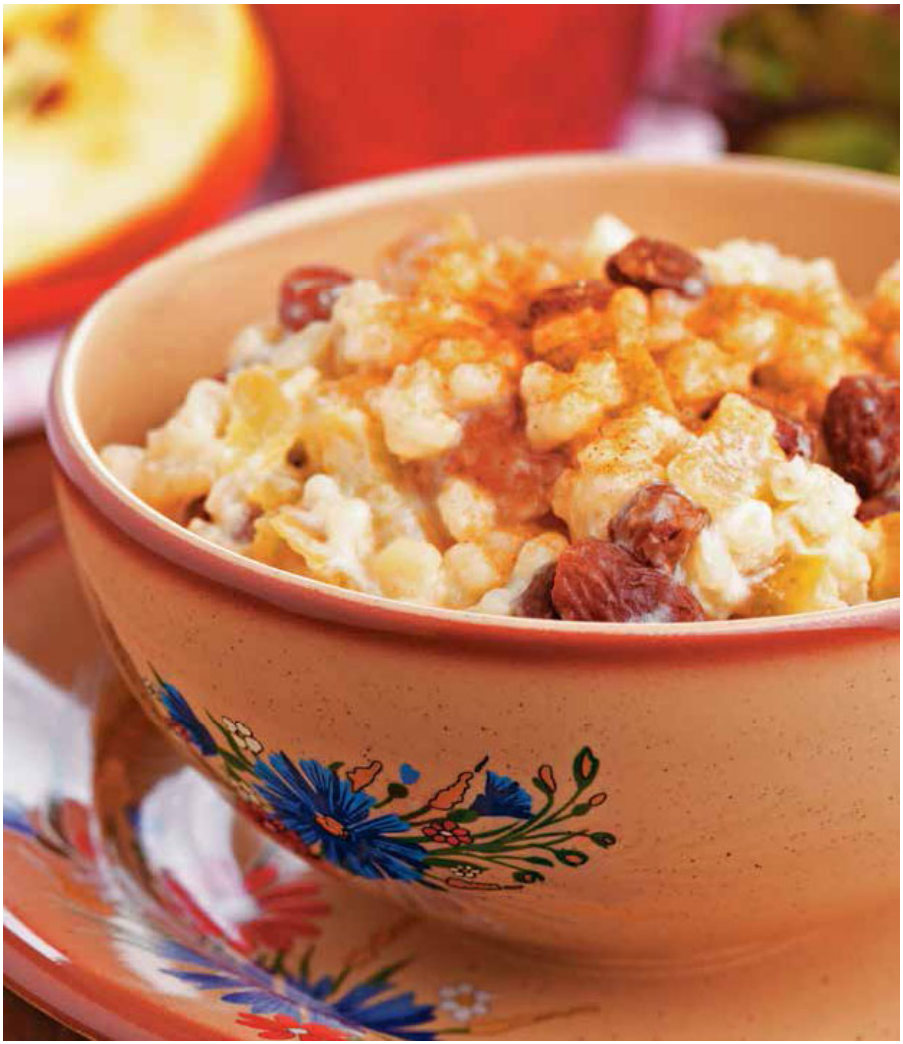
• Молоко налить в кастрюлю (объёмом не менее 3 литров) и на умеренном огне довести до кипения.

• Пока молоко не закипело, залить шафран 2 ложками горячего (но не кипящего) молока и дать настояться.

• Всыпать рис в кипящее молоко и, помешивая, варить 10 минут. Добавить сахар и, продолжая помешивать, варить ещё 30–40 минут до густоты.

• Добавить в кастрюлю смесь орехов и изюма, шафран, кардамон и соль. Тщательно всё перемешать и готовить ещё 2–3 минуты.

• Подавать пудинг тёплым, разложив в глубокие десертные тарелки или креманки.



Бастурма

1) Вяленая говяжья вырезка, предварительно просоленная и покрытая смесью специй. Популярная холодная закуска в странах Закавказья и Турции.

2) В грузинской кухне – шашлык из вырезки или филе различных видов мяса (говядины, свинины, курицы, баранины, рыбы), маринующийся в кислой среде, с уксусом.

Бастурма по-грузински

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин + маринование

500 г говяжьей вырезки
2 средние луковицы
1 ст. л. виноградного уксуса
соль и перец по вкусу

Калорийность: 178 ккал

• Говяжью вырезку вымыть, обсушить, удалить сухожилия, нарезать порционными кусками.

• Положить куски мяса в керамическую или эмалированную посуду, посолить, поперчить по вкусу.

• Лук очистить, нарезать кольцами, добавить к мясу. Влить уксус, хорошо перемешать. Закрыть крышкой и поставить в прохладное место на 2–3 часа, чтобы шашлык промариновался.

• Замаринованную бастурму нанизать на шампуры и жарить над древесными углями без огня в течение 7–10 минут, время от времени переворачивая.

Батард

Соус на основе пасты из масла и муки, напоминающий по вкусу голландский. Подходит к отварной рыбе, курице, баранине, картофелю, спарже, цветной капусте, сельдерею и брокколи.

Время приготовления: 15 мин

200 г сливочного масла
3 ст. л. пшеничной муки
400 мл светлого бульона, или отвара от овощей, или воды со щепоткой соли
1 яичный желток
400 мл жирных сливок
соль, молотый белый перец, лимонный сок по вкусу

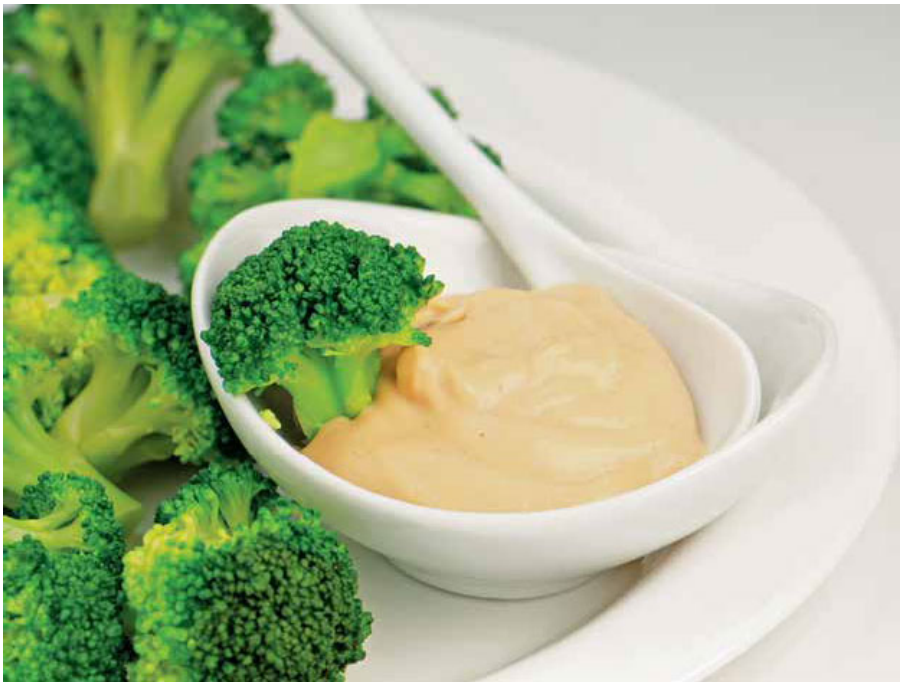
Калорийность: 545 ккал

• Всыпать в кастрюлю с 2 ст. ложками растопленного сливочного масла муку и перемешать до однородности. Затем быстро влить в кастрюлю кипящий бульон и энергично взбить смесь венчиком.

• Взбить в миске желток и сливки, затем по капле вмешать, взбивая венчиком, четверть приготовленного соуса. Тонкой струйкой влить оставшийся соус и перелить смесь обратно в кастрюлю.

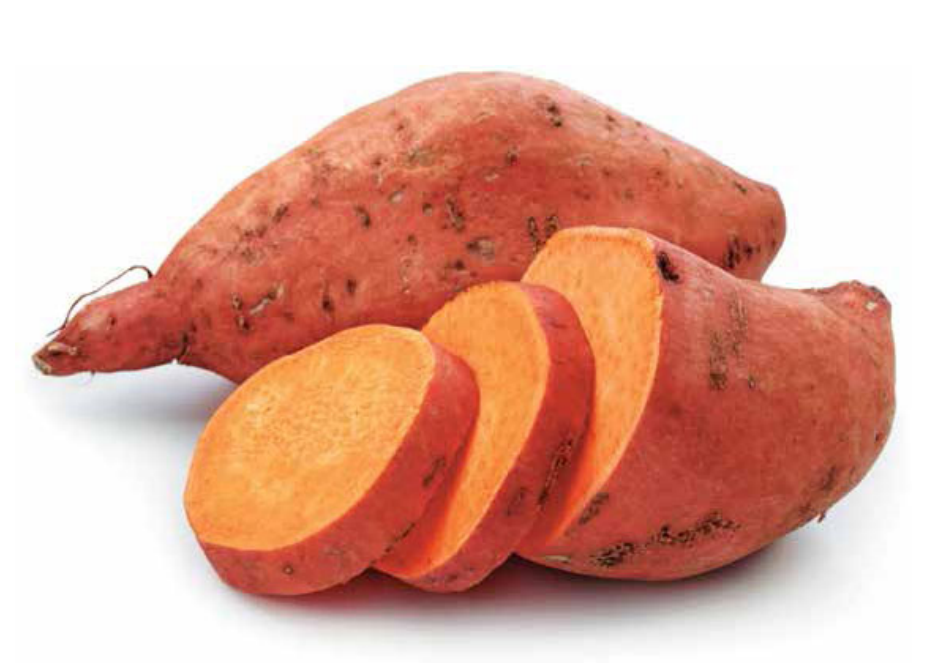
• Помешивая, довести соус до кипения на среднем огне, проварить 5 секунд.

• Снять с огня, добавить по вкусу соль, перец и лимонный сок. Постепенно вмешать оставшееся размягчённое сливочное масло.



Соус батард с отварной брокколи

Батат (сладкий картофель)



Клубнеплодное растение из семейства Вьюнковые. Родиной растения считается Южная Америка, откуда батат был завезён в Испанию во время экспедиций в Вест-Индию. Сейчас батат распространён в Средиземноморье и странах Азии в виде культурного растения. Больше всего сладкого картофеля выращивают и употребляют в Китае, Индии и Индонезии.

Клубни батата могут достигать в длину 30 см, они сочные, с нежной мякотью и тонкой кожицей. Клубни разных сортов могут сильно отличаться по форме – круглые, ребристые, веретенообразные, с белой, жёлтой, оранжевой, кремовой, красной и фиолетовой мякотью и кожурой, а вкус варьироваться от нейтрального до очень сладкого.

Приготовленный батат по вкусу напоминает подмороженный картофель или тыкву. В сыром виде по цвету и вкусу он больше всего похож на морковь.

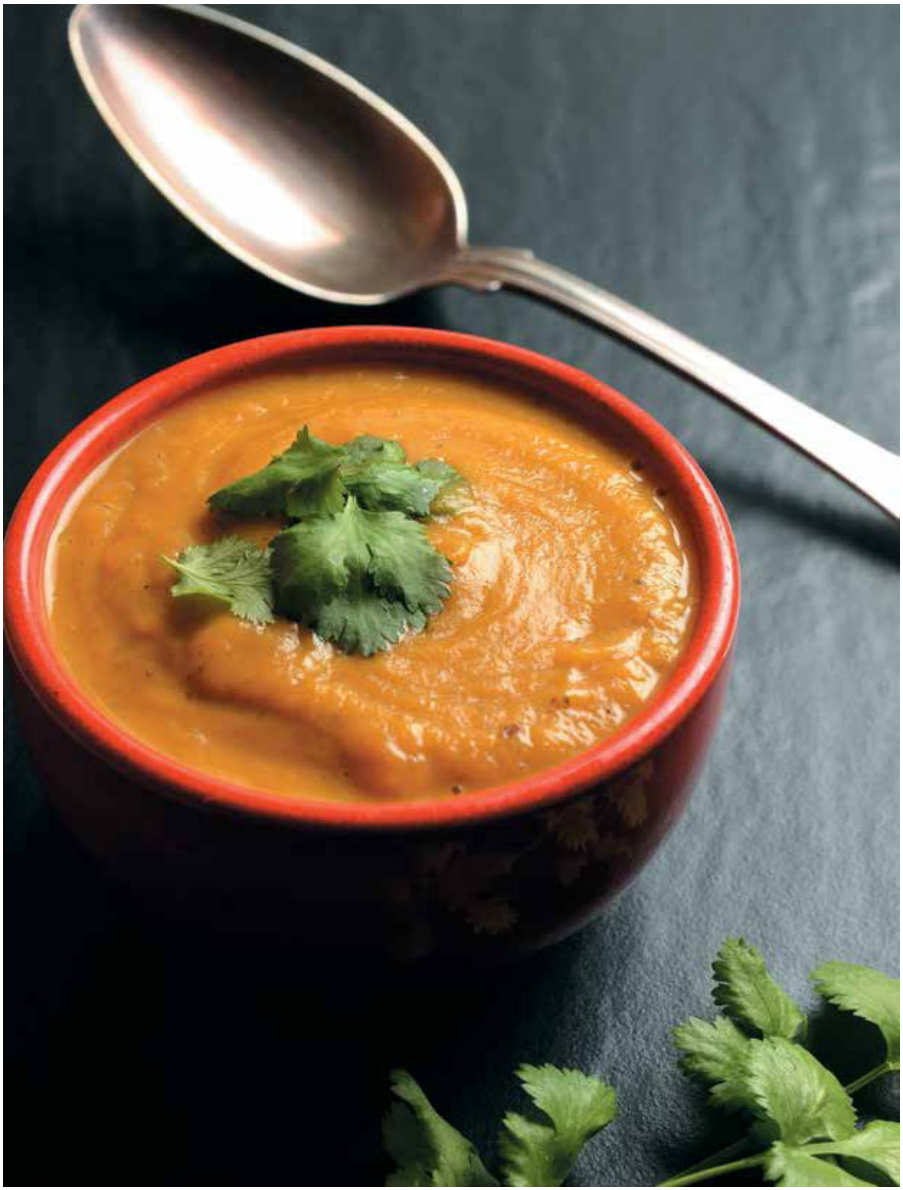
Употребляется в пищу в любом виде – сырой, отваренный, печёный, жареный. Его добавляют в каши, изготавливают из него чипсы, пастилу, повидло. Из клубней получают крахмал, сахар, муку и даже спирт.

Суп-пюре из батата

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

4–5 клубней батата среднего размера
2 стакана мясного бульона
50 г сливочного масла
1 ст. л. пшеничной муки
1 ст. л. коричневого сахара
1 ст. л. сушёного тимьяна
1,5 ч. л. соли
по щепотке молотых корицы, мускатного ореха, имбиря
1 стакан молока
соль по вкусу

Калорийность: 102 ккал



Запеканка из батата и яблок

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

500 г батата
3 кисло-сладких яблока
Для соуса
150 мл сливок
100 г сметаны
3 яйца
100–150 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 149 ккал

• Батат очистить, нарезать тонкими ломтиками. Из яблок удалить сердцевину с семенами, нарезать кружочками.

• Смазать форму маслом, выложить, чередуя, кружочки яблок и ломтики батата.

• Все ингредиенты соуса, кроме масла, смешать и полить им батат с яблоками. Сверху выложить кусочки сливочного масла.

• Разогреть духовку до 200 °С и запекать в течение 30 минут.

• Очистить батат. Залить водой, довести до кипения на сильном огне, затем проварить на среднем огне 25–30 минут. Воду слить.

• Влить к батату горячий мясной бульон, добавить все ингредиенты, кроме молока, и измельчить с помощью миксера или в блендере.

• Приготовленное пюре выложить в кастрюлю, влить молоко, довести до кипения и проварить 5–10 минут на слабом огне. Посолить по вкусу.

• Подавать суп горячим.

Баттерскотч

Мягкая масса, напоминающая по вкусу ирис, приготовленная из сливочного масла и сахара. В процессе приготовления молочные частицы масла карамелизуются, и масса приобретает красивый цвет и приятный аромат. Обычно баттерскотч намазывают на тосты или подают к оладьям и блинчикам.

Время приготовления: 25 мин

200 г сливочного масла
2 ст. л. светлого кукурузного сиропа
50 мл воды
1 стакан белого сахара
0,25 стакана коричневого сахара
80 мл сливок жирностью 40 %
1 ч. л. рома
1 ч. л. ванилина
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. лимонного сока

Калорийность: 267 ккал

• В небольшую кастрюльку положить масло, влить кукурузный сироп и воду.

• Поставить на умеренный огонь и, постоянно помешивая, нагревать до тех пор, пока масло не растопится.

• Добавить сахар и тщательно перемешать, очищая стенки кастрюли. Довести до кипения и готовить 7–8 минут. Масса должна стать светло-коричневой.

• Снять с огня, аккуратно вмешать сливки, ром, ванилин, соль и лимонный сок. Всё тщательно перемешать до однородности и охладить до комнатной температуры.

Баттерфиш

см. Масляная рыба.

Баттуто (баттуффо)

Смесь овощей и пряных трав (морковь, сельдерей, лук, базилик, петрушка и др.), используемая в итальянской кухне для приготовления супов и тушёных блюд из мяса, своеобразный итальянский аналог французского букета гарни. Состав баттуто может незначительно меняться в зависимости от того, с каким мясом эта смесь сочетается. Так, для блюд из свинины в батутто добавляют чеснок и лимонную цедру, для птицы и крольчатины – чеснок, розмарин и шалфей, для баранины и ягнятины – чеснок и розмарин.

Баумкухен

(нем. *Baumkuchen* – пирог-дерево)

Классический рождественский пирог в Германии. Благодаря особой технологии выпечки его срез напоминает спил дерева с годовыми кольцами, за что пирог и получил своё название. По традиции баумкухен готовят при помощи особого деревянного валика, который обмакивается в жидкое тесто, затем тесто подрумянивается над углями со всех сторон, валик вновь обмакивается в тесто и ему снова дают подрумяниться, повторяя эту процедуру до тех пор, пока тесто не закончится. В итоге получается пирог в форме кольца. В настоящее время в домашних условиях баумкухен пекут в обычной духовке по упрощённой технологии.

На 10–12 порций
Время приготовления: 1,5 часа

250 г сливочного масла
1 стакан сахара
8 яиц
1 пакетик ванильного сахара
2 ст. л. рома или коньяка
цедра 1 лимона
щепотка соли
100 г очищенного молотого миндаля
1,5 стакана пшеничной муки
1,5 стакана крахмала
100 г абрикосового джема или повидла
100 г молочного шоколада
2 ст. л. миндальных хлопьев

Калорийность: 437 ккал

• Растереть добела 200 г масла с двумя третями стакана сахара. Яичные белки отделить от желтков, аккуратно, по одному, ввести желтки в масляно-сахарную смесь. Добавить в смесь ванильный сахар, ром или коньяк, лимонную цедру, щепотку соли, снова хорошо взбить. Добавить молотый миндаль.

• Муку просеять, смешать с крахмалом и ввести в масляно-желтковую смесь, хорошо вымешать.

• В отдельной ёмкости взбить яичные белки в крепкую пену, аккуратно добавляя оставшийся сахар. Очень осторожно смешать

белковую и мучную части теста.

• Духовку разогреть до максимальной температуры. На дно формы для запекания выложить 2–3 ст. ложки теста, распределить по дну ровным слоем. Поставить форму в духовку на 2–3 минуты, чтобы слой теста запёкся и чуть зарумянился.

• Достать форму, сверху выложить ещё 2–3 ложки теста, равномерно распределить его по первому слою, снова поместить в духовку. Повторять, пока не закончится всё тесто, очень внимательно следя, чтобы слои не пригорели.

• Готовый пирог достать, остудить и переложить на блюдо. Смазать верх и бока пирога абрикосовым повидлом.

• Шоколад и оставшееся сливочное масло растопить на водяной бане до однородности. Равномерно нанести глазурь на поверхность торта, сверху выложить узор из хлопьев миндаля. Охладить до застывания глазури.

Баурсак

Традиционное мучное изделие в кухнях стран Средней Азии. Готовится из пресного или дрожжевого теста в виде небольших пончиков различной формы, которые жарятся в казане во фритюре. Подаётся к шурпе или к чаю. Баурсак – непременный атрибут праздничного стола, его подают, насыпав горкой, в отдельном блюде. Он играет важную роль в свадебных обрядах некоторых народов, например, по татарской традиции родители жениха приносят в подарок на свадьбу блюдо с баурсаком.

Баурсак с мёдом

Время приготовления: 30 мин

6 яиц
2 ч. л. сахара
1 ст. л. сливочного масла
700 г пшеничной муки
4 ст. л. мёда
растительное масло для фритюра

Калорийность: 279 ккал

• Взбить вместе яйца, сахар и размягчённое сливочное масло. Всыпать муку, замесить однородное тесто.

• Раскатать из теста длинные колбаски, затем нарезать их на небольшие кусочки.

• Хорошо разогреть масло для фритюра и обжарить в нём кусочки теста до золотистого цвета со всех сторон.

• Готовые шарики выложить на бумажные полотенца, чтобы удалить излишки жира.

• Растопить в кастрюле мёд, выложить обжаренные шарики из теста и перемешать.

Беарнез (беарнский соус)

Классический французский соус, который подают к стейкам, отварной или жареной рыбе, курице, блюдам из яиц. Отличается от голландского по вкусу и насыщенности, но готовится по похожей технологии.

Время приготовления: 15 мин

50 мл винного уксуса
50 мл сухого белого вина или сухого белого вермута
1 ст. л. измельчённого лука-шалота или зелёного лука
1 ст. л. измельчённого свежего или 0,5 ст. л. сушёного эстрагона
щепотка свежемолотого чёрного перца
щепотка соли
3 яичных желтка
120 мл сливочного масла
2 ч. л. измельчённого эстрагона или петрушки

Калорийность: 323 ккал

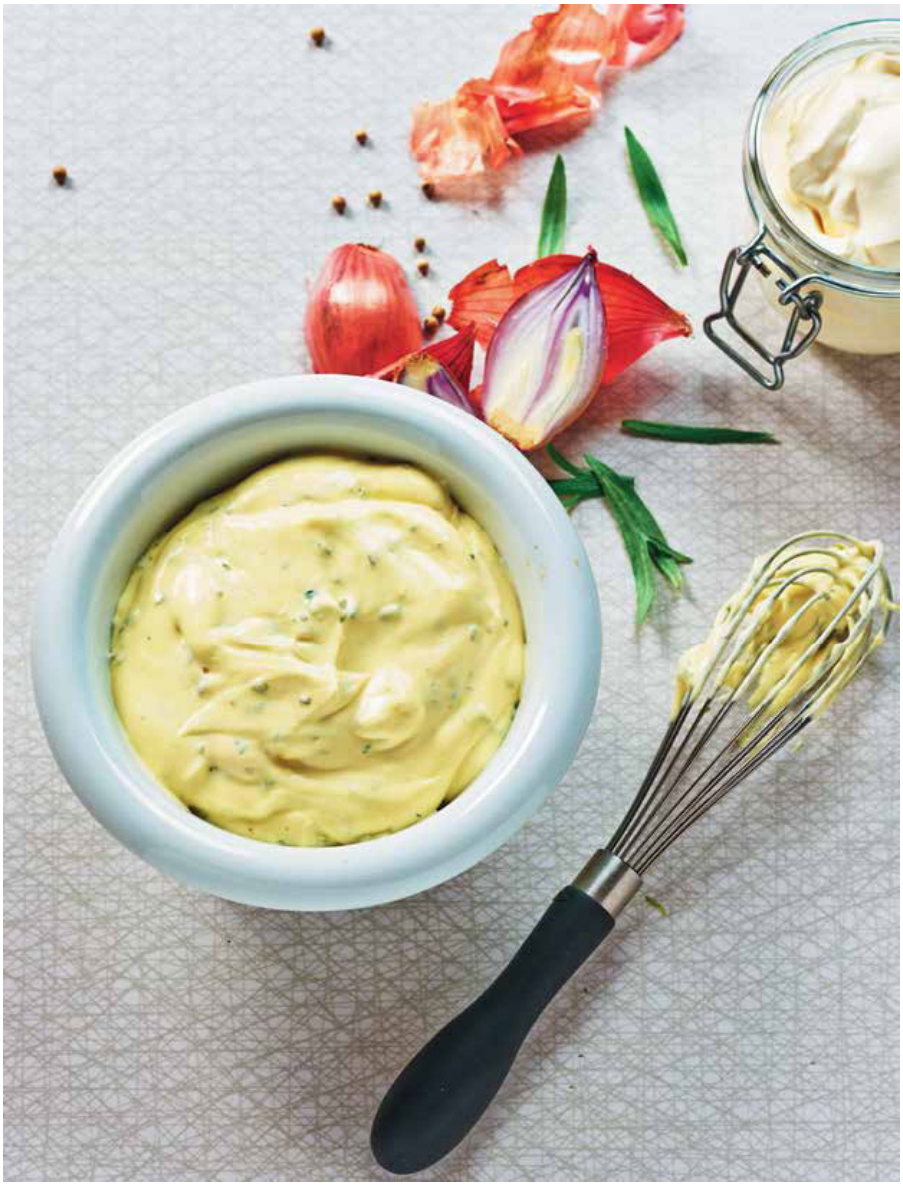
• Смешать уксус, вино, лук, эстрагон, перец и соль в кастрюльке, поставить на средний огонь и готовить до получения 2 ст. ложек жидкости. Остудить.

• Желтки взбить в густую массу, процедить в них остывшую уксусную смесь и снова взбить.

• Добавить 1 ст. ложку холодного сливочного масла и взбить до загустения на слабом огне.

• Затем, продолжая взбивать, ввести небольшими порциями оставшееся масло.

• В конце вмешать в соус измельчённый эстрагон или петрушку.



Безалкогольное вино

Безалкогольным принято считать вино, уровень содержания спирта в котором составляет не более 0,5 %. Однако считается, что в белых безалкогольных винах спирта всё же содержится чуть больше, чем в красных. По технологии изготовления такое вино почти не отличается от обычного. Начальные этапы совершенно одинаковы: обработка винограда, спиртовое брожение. Разница состоит лишь в том, что из уже готового вина особым образом извлекают спирт. Делают это двумя способами. В первом случае вино сильно нагревают, во втором, наоборот, охлаждают. Причём при охлаждении вино не теряет свои полезные вещества и первоначальный вкус. Помимо красных и белых, существуют также шипучие безалкогольные вина. Но не следует путать их с т. н. «детским шампанским», которое представляет собой обычную сладкую газированную воду в бутылках, имитирующих бутылки из-под шампанского.

Безалкогольное пиво

Напиток, по вкусу напоминающий традиционное пиво и изготавливаемый по похожей технологии, но содержащий малое количество алкоголя (от 0,2 до 1,5 %). Столь малая крепость безалкогольного пива достигается путём подавления брожения либо удалением алкоголя из готового пива. При подавлении брожения применяются специальные дрожжи или брожение останавливается на определённой стадии с помощью охлаждения. Однако пиво, получаемое таким образом, содержит большое количество сахара, а его вкус мало похож на традиционное пиво. Удаление алкоголя из готового пива производится путём вакуумной дистилляции и вакуумного выпаривания, в этом случае пиво получает «варёный» вкус из-за воздействия высоких температур. Другой способ удаления алкоголя – мембранный (с помощью осмоса или диализа), он позволяет избежать применения высоких температур.

Безалкогольные напитки

Безалкогольными считаются те напитки, уровень алкоголя в которых сведён к нулю: морсы, соки, компоты, чаи, кофе, квас, лимонады, безалкогольные коктейли, газированная вода, травяные настои и многие другие. Их можно условно разделить на две группы – холодные и горячие. Главным предназначением этих напитков является утоление жажды, также они согревают зимой и дарят прохладу в жаркое время года, бодрят или, наоборот, успокаивают, способны поднять настроение, восполнить энергию, многие из них обладают целебными свойствами. Кроме того, одним из достоинств безалкогольных напитков является то, что их совсем не сложно готовить в домашних условиях.

Безан

Мука светло-жёлтого цвета, получаемая из сушёного нута. Активно используется в индийской кухне. Является богатым источником растительного белка. На основе безана готовят жидкое тесто (кляр), в котором обжаривают овощи, представляющие собой традиционное индийское блюдо пакора.

См. Пакора.

Безглютеновая диета

Лечебная диета, предполагающая полное исключение пищи, содержащей глютен (клейковину): пшеницы, ржи и ячменя, а также любых продуктов, содержащих эти злаки. Изначально разработанная как метод лечения целиакии (специфического нарушения пищеварения), безглютеновая диета привлекла внимание сторонников здорового образа жизни. Помимо лечебного эффекта, эта диета предполагает низкокалорийный рацион, способствует выведению токсинов из организма и плавному снижению веса.

Обратите внимание: главный недостаток безглютеновой диеты – малое содержание пищевых волокон. Чтобы восполнить их недостаток, необходимо употреблять цельный рис, кукурузу, картофель и овощи. Важно также следить за достаточным потреблением железа, фолиевой кислоты, кальция и витамина B_{12}.

Безе

(фр. *baiser* – поцелуй)

Французское кондитерское изделие – пирожное, выпекаемое из яичного белка, взбитого с сахаром. Часто в безе добавляют ваниль либо кокосовый или миндальный экстракт.

Безе классическое

Время приготовления: 2 часа

4 яичных белка
200 г сахара

Калорийность: 305 ккал

• Хорошо взбить белки, постепенно добавляя сахар, до образования густой плотной пены. Противень застелить алюминиевой фольгой или пергаментом.

• Полученную массу переложить в кондитерский шприц. Выдавить массу на подготовленный противень небольшими порциями на достаточно большом расстоянии друг от друга, так как безе при выпечке сильно увеличивается в размерах.

• Разогреть духовку до 100 ˚С и выпекать безе около 1 часа, после чего приоткрыть духовку и оставить ещё примерно на 30 минут, чтобы оно окончательно высохло.

Суп-пюре из клубники с безе и мятой

На 4–5 порций
Время приготовления: 2 часа + охлаждение

500 г клубники
400 мл натурального йогурта
100 мл апельсинового сока
0,5 стакана сахара
100 мл воды
щепотка молотого кардамона
листочки мяты для украшения
Для безе
4 яичных белка
200 г сахара

Калорийность: суп-пюре – 156 ккал, безе – 305 ккал

• Приготовить безе, как в предыдущем рецепте.

• Перебрать и помыть клубнику. (Для приготовления этого супа-пюре могут подойти помятые ягоды, которые не пригодны для подачи на стол.)

• Взбить все ингредиенты клубничного супа-пюре в блендере или при помощи миксера. При желании процедить через сито. Охладить смесь в течение 1,5–2 часов.

• Подавать, разлив по глубоким тарелкам, украсив безе и листочками мяты.

Бекмес

Густой вываренный ягодный или фруктовый сок. Большое количество (минимум 20 кг) ягод или фруктов (чаще всего используют арбузы, груши или яблоки) закладывают в котёл и медленно выварivают достаточно длительное время и, как правило, под открытым небом.

Бекмес используется для приготовления морсов, квасов, а также в качестве концентрата для добавок к киселям и компотам.

Бекон

Мясной продукт, для изготовления которого выращивают специальных, т. н. «беконных» свиней. Свиньи, предназначенные для откорма, отличаются длинными спинами и быстрым ростом, а их рацион состоит из ячменя, молочных продуктов и бобовых, чтобы мясо было особенно нежным.

В продаже встречаются две разновидности бекона: солёный и копчёный. Бекон используется для приготовления очень большого количества блюд: закусок, супов, вторых блюд, бутербродов и т. д., но самый известный пример использования бекона – это омлет или яичница, входящие в состав английского завтрака, которые обязательно дополняются ломтиками поджаренного хрустящего бекона. Часто в бекон заворачивают постное мясо или филе куриной грудки, чтобы готовое блюдо было более сочным.

Тапас с беконом

(блюдо испанской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

12 крупных фиников
100 г сливочного сыра
6 полосок бекона
1 ст. л. растительного масла

Калорийность: 389 ккал

• Финики вымыть, обсушить, удалить косточки. Сыр нарезать на 12 равных кусочков. Полоски бекона разрезать поперёк пополам.

• Внутрь фиников положить кусочки сливочного сыра, обернуть каждый полоской бекона и насквозь проткнуть зубочисткой, скрепив края бекона.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжарить финики со всех сторон в течение 4–5 минут.

• Выложить готовые тапас на бумажное полотенце, чтобы избавиться от излишков масла, затем разложить по тарелкам и подавать к столу горячими.

Лотарингский слоёный пирог с беконом

(блюдо французской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 60 мин

1 кг готового слоёного теста
1 ст. л. пшеничной муки
300 г бекона
2 большие луковицы
200 г твёрдого сыра
1 небольшой пучок зелёного лука
2 ст. л. растительного масла
3 яйца
150 мл сливок
щепотка тёртого мускатного ореха
соль и перец по вкусу

Калорийность: 289 ккал

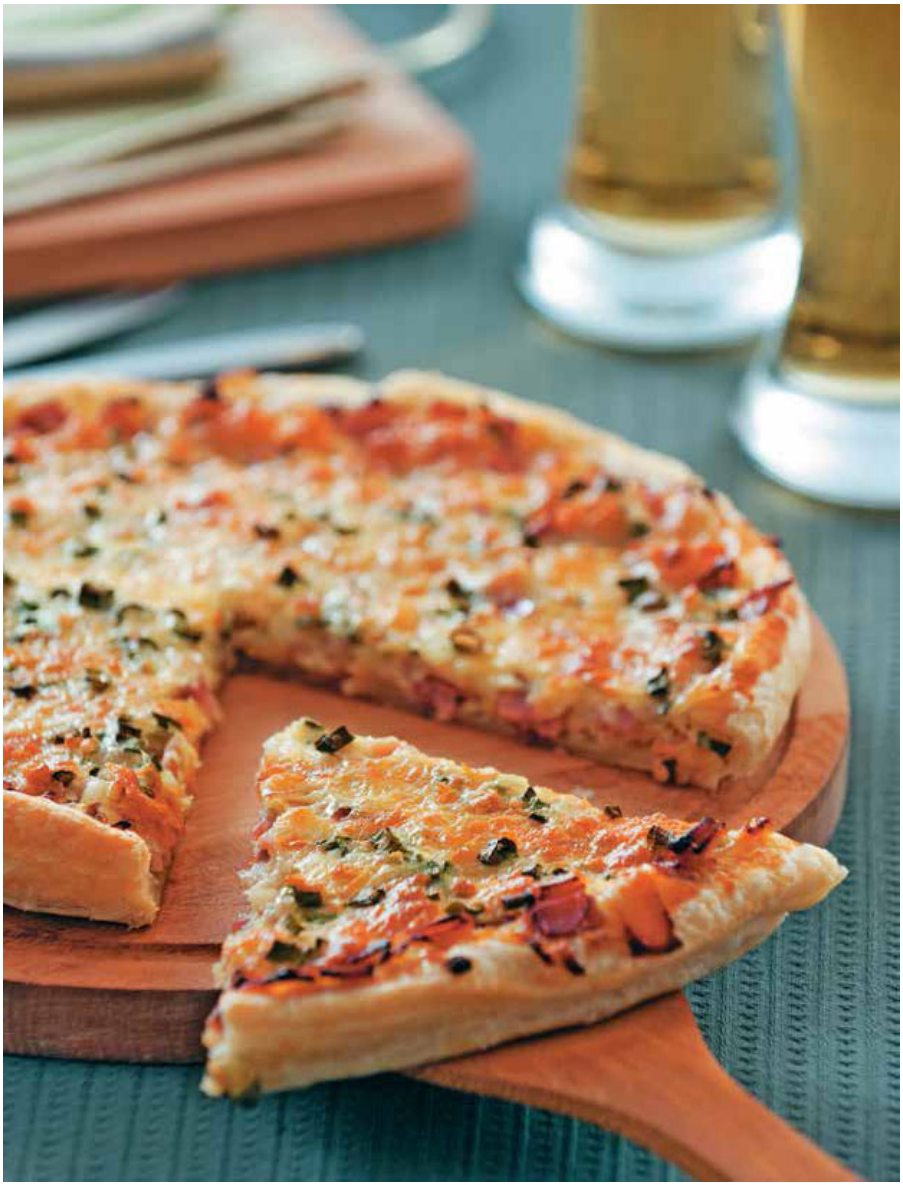
• На слегка присыпанном мукой столе раскатать тесто в круглую лепёшку, выложить её в форму для запекания, сформировать бортики. Дно во многих местах наколоть вилкой.

• Духовку разогреть до 180 °С, выпекать корж около 10 минут, затем достать и охладить, не вынимая из формы.

• Бекон нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой тёрке. Зелёный лук промыть, обсушить, мелко нарубить.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжарить бекон с репчатым луком в течение 10–15 минут.

• В отдельной миске взбить яйца со сливками, добавить натёртый сыр и зелёный лук. Посолить и поперчить по вкусу, добавить мускатный орех. Выложить бекон с луком на корж, разровнять, залить яичной смесью. Вернуть форму в духовку и выпекать пирог около 15–20 минут. Подавать к столу горячим.



Маффины с беконом

На 12–16 шт.
Время приготовления: 45 мин

100 г твёрдого сыра
100 г бекона
300 мл йогурта 3,5 % жирности
4 ст. л. сливочного масла
1 яйцо
2 стакана пшеничной муки
2 ч. л. разрыхлителя
растительное масло для смазывания формочек

Калорийность: 345 ккал

• Сыр натереть, бекон мелко нарезать. Смешать сыр и бекон с йогуртом, добавить растопленное сливочное масло, яйцо, муку и разрыхлитель, замесить тесто.

• Смазать формочки растительным маслом, слегка посыпать мукой и выложить в них тесто – примерно по 2 ст. ложки в каждую формочку.

• Поставить формочки с тестом в духовку, разогретую до 200 °С, выпекать 25 минут. Перед подачей немного остудить на решётке.

Белая рыба

Морская рыба со светлым мясом (в отличие от красной рыбы): треска, минтай, пикша, хек, окунь, палтус. В большинстве рецептов различные виды белой рыбы взаимозаменяемы.

Филе белой рыбы с овощным жюльеном

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

4 порционных куска белой рыбы
2 ст. л. растительного масла
0,5 цукини
1 крупная морковь
2 сладких перца
1,5 ст. л. соевого соуса
0,5 ч. л. острого перечного соуса
щепотка сахара
несколько веточек кинзы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 135 ккал

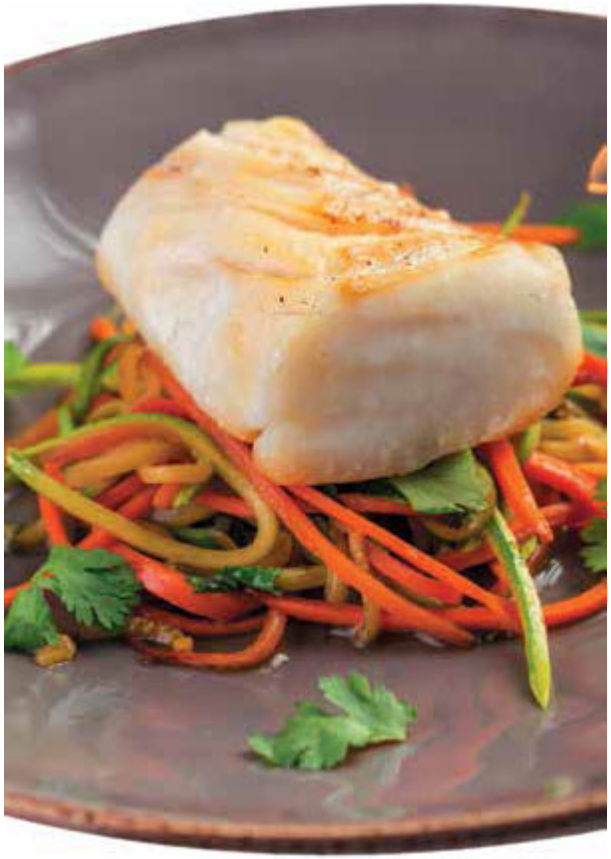
• Филе белой рыбы без кожи тщательно прощупать и удалить все косточки. Посолить и поперчить по вкусу.

• Обжарить рыбу на 1 ложке растительного масла с обеих сторон примерно по 3 минуты, чтобы она лишь слегка подрумянилась. Снять со сковороды и переложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира. Хранить в тепле до подачи.

• Помыть цукини, очистить морковь, у сладкого перца удалить семена и перегородки. Нарезать цукини и морковь с помощью специальной тёрки для «корейской» моркови длинной тонкой соломкой. Нарезать сладкий перец ножом по возможности такой же соломкой.

• Хорошо разогреть в сковороде или воке оставшееся растительное масло и быстро обжарить на нём, помешивая, овощной жюльен (около 2 минут). Влить в сковороду соевый и перечный соусы, всыпать сахар. Быстро перемешать овощи и разложить по тарелкам.

• Выложить на овощной жюльен поджаренную рыбу, посыпать листочками кинзы и подавать.



Белёвская пастила

Разновидность русской пастилы, которую с конца XIX века производят в городе Белёве Тульской области. Готовится из взбитой с сахаром и яичным белком мякоти печёных яблок сорта антоновка. В старину белёвскую пастилу делали слоёной, закручивая рулетами.

Белорусская кухня

Географическое положение страны, находящейся на границе крупных геополитических регионов, оказало влияние на её культуру и кухню. Белорусская кухня испытала на себе влияние русской, литовской, польской, еврейской и татарской кухонь. В целом она близка другим славянским кухням, но имеет свои выраженные особенности. В первую очередь, она отличается обилием и разнообразием блюд из картофеля. Особенно популярны кушанья из тёртого картофеля (драники, колдуны, капытка, таркованка и др.) – существует даже несколько разных способов его натирания. В рецептах мясных блюд чаще всего задействована свинина. Отличием от других славянских кухонь является почти полное отсутствие молочных блюд и сладостей, но в то же время обилие сладких напитков и ягодных пирогов, играющих роль десерта. Ягоды и грибы – ещё один важный элемент белорусской кухни (особенности климата позволяют собирать большой их урожай).

Из специй наиболее популярны тёртый хрен, тмин, кориандр, укроп. Острые приправы традиционно практически не используются. Среди кулинарных техник наиболее популярны запекание, отваривание и жарка.

Важнейшие блюда белорусской кухни (в алфавитном порядке): [1]

Бигос – мясо, тушённое с капустой.
Галки – клёцки.
Гульбишник – картофельное пюре с мукой, творогом и т. п.
Драники – картофельные оладьи.
Драчена – пирог из слегка забродившего теста.
Жур – суп из слегка забродивших овсяных хлопьев.
Зразы – мясные или овощные котлеты с начинкой.
Зубровка – алкогольный напиток крепостью 40°.
Капытка – отварные клёцки из тёртого картофеля.
Клёцки – небольшие мучные изделия, которые обычно добавляются в суп или подаются к нему.
Колдуны – драники с мясной начинкой.
Комы – картофельные шарики со шкварками.
Мачанка – два разных блюда: мясное и молочное.
Пражанина – мясо с овощами в горшочке.
Пячисто – тушёный окорок с пряностями.

Рулька – домашняя ветчина.

Таркованка – запеканка из тёртого сырого картофеля.

Тушанка – жаркое.

Цеппелины – крупные картофельные клёцки с мясной или грибной начинкой.

Шкварки – небольшие зажаренные кусочки сала.

Белки (протеины)

Один из важнейших элементов питания. Белки входят в состав всех тканей и органов человека, они являются своеобразным «строительным материалом» организма и важнейшим источником энергии, поэтому обязательно их ежедневное употребление. Потребность организма в белках возрастает при повышенной физической нагрузке, во время интенсивного роста, а также при болезни и восстановлении после неё.

Различают животные и растительные белки. Источник животных белков – мясные и молочные продукты, а также яичный белок, растительных – орехи и бобовые. Важное условие здорового питания – сочетание обоих видов белка.

Для организма опасен как недостаток белков, так и их избыток. Средняя норма белка в суточном рационе взрослого человека составляет 100–120 г, или около 20 % от общего дневного рациона.

Белковый крем

Готовится из взбитых с сахаром яичных белков. Используется как начинка для эклеров, украшения тортов и др. кондитерских изделий.

Время приготовления: 10 мин

2 яичных белка
1,5 стакана мелкого сахара
70 мл холодной воды
1,5 ч. л. сахарного сиропа
щепотка соли
щепотка ванилина

Калорийность: 175 ккал

• Взбить в металлической миске яичные белки с сахаром, водой, сахарным сиропом и солью до состояния пены.

• Поместить миску на водяную баню и взбивать около 7 минут до устойчивых пиков.

• Снять миску с водяной бани, добавить ванилин и несколько секунд взбивать, чтобы смешать ванилин с кремом.

Белокочанная капуста

Двулетнее растение из семейства Капустные (Крестоцветные). Капуста как овощная культура начала использоваться ещё в доисторические времена, с каменного и бронзового веков. Капусту выращивали в Древнем Египте, Древней Греции и Риме. Древнегреческий философ и математик Пифагор высоко ценил лечебные свойства капусты и даже сам занимался её селекцией. На Руси капуста также известна с давних времён. В наши дни капуста выращивается по всему миру, в районах с умеренным климатом.

В белокочанной капусте сконцентрирован почти весь набор витаминов, необходимых человеку, а также фолиевая, пантотеновая кислоты, соли калия, кальция, фосфора и др. Она обладает способностью долго сохранять в себе витамин С (а его в капусте в 10 раз больше, чем в моркови). Содержит она и редкий витамин U – метилметионин, который способен вылечивать язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенные колиты и гастриты. Капуста стимулирует обменные процессы, обладает противовоспалительным и обезболивающим действием. Её включают в лечебную диету при атеросклерозе (содержащиеся в капусте пищевые волокна способствуют выведению холестерина, а витамины С и Р, которыми она богата, укрепляют сосуды), ишемической болезни сердца, подагре, заболеваниях сердца и почек, гастритах с пониженной кислотностью. При повышенной кислотности желудочного сока капусту не рекомендуют включать в меню, так как она стимулирует секрецию желудочных желёз.

Белокочанная капуста активно используется в кулинарии, являясь одним из самых доступных продуктов, особенно в странах с умеренным климатом. Благодаря тому, что белокочанная капуста не имеет ярко выраженного вкуса и запаха, она хорошо сочетается со многими другими продуктами и используется для приготовления самых различных блюд: от салатов и супов до выпечки. Молодую белокочанную капусту часто едят свежей в составе овощных салатов или в качестве гарнира к рыбе, птице и мясу. Поздние сорта обычно используют для маринования, квашения, тушения, запекания. Листья белокочанной капусты – прекрасная основа для фарширования различными начинками. Из листьев белокочанной капусты готовят свежевыжатый капустный сок и витаминные овощные коктейли, которые эффективно способствую похудению.

Как выбирать

– Прежде всего, кочан капусты, даже молодой, должен быть достаточно плотным. Если при сдавливании двумя руками кочан деформируется – капуста недозревшая, и витаминов в ней гораздо меньше, чем в полностью созревшей.

– Оптимальный вес кочана должен быть не менее 1 кг (за исключением самой ранней, молодой капусты, которая может весить меньше – от 500 г).

– Верхние листья молодой капусты должны быть ярко-зелёными, поздних сортов – светло-зелёными, блестящими. Желтизна, пожухлость, серые пятна, трещины – всё это признаки некачественной капусты.

– Запах должен быть лёгким и свежим, кроме тонкого аромата свежей капусты не должно быть никаких других запахов.

Как хранить

Ранние сорта капусты не подлежат длительному хранению. Плотные кочаны поздних сортов хорошо хранятся при низкой температуре (немногим выше 0 °С) – до 5 месяцев.

Подготовка

Перед тем как готовить блюда из белокочанной капусты,

нужно удалить верхние листья, особенно если они повреждены или слегка подвяли. Далее подготовка зависит от блюда, которое вы собираетесь приготовить. Так, перед шинковкой (в салат, для тушения, в суп) кочан лучше разрезать на крупные дольки, но сохранить кочерыжку, на которой листья будут лучше держаться, если вы пользуетесь специальной шинковкой. Кочерыжку следует удалить, если вы собираетесь резать капусту ножом. Чтобы снять с капусты без повреждения листья (например, для голубцов), кочан целиком следует на несколько минут погрузить в большую кастрюлю с кипящей водой, чтобы верхние листья слегка размягчились и их можно было срезать с кочана без боязни, что они порвутся.

Салат из капусты с огурцами и морковью

На 4 порции
Время приготовления: 12 мин

300 г молодой белокочанной капусты
2 свежих огурца
1 морковь
30 г свежего корня хрена
1 зубчик чеснока
0,5 пучка зелёного лука
0,5 пучка укропа
2 ст. л. растительного масла (можно нерафинированного)
соль по вкусу

Калорийность: 110 ккал

• Капусту тонко нашинковать, выложить в большую миску, посолить и слегка обмять руками, чтобы она стала влажной.

• Огурцы нарезать соломкой или тонкими кружочками. Морковь очистить и натереть на крупной тёрке. Очищенный кусочек корня хрена и зубчик чеснока натереть на мелкой тёрке. Зелёный лук и укроп промыть, обсушить и нарубить. Добавить всё в миску с капустой и перемешать.

• Заправить салат растительным маслом, досолить по вкусу и подавать.

Открытый пирог с капустой и яйцом

На 8 порций
Время приготовления: 1 час

4–5 яиц
2 луковицы
2 ст. л. растительного масла
1 средний кочан белокочанной капусты (около 1 кг)
500 г готового дрожжевого теста
4 ст. л. жирной сметаны
4 ст. л. молока
соль по вкусу

Калорийность: 189 ккал

• Яйца сварить вкрутую, охладить и очистить. Мелко нарубить, закрыть плёнкой и временно отставить.

• Очистить и нарубить лук. Слегка спассеровать на растительном масле.

• Нашинковать или некрупно нарезать капусту. Добавить в сковороду с луком, перемешать, влить немного воды, накрыть крышкой и потушить около 10 минут, до полуготовности капусты. Остудить.

• Добавить к капусте рубленое яйцо, посолить по вкусу, перемешать.

• Дрожжевое тесто раскатать на присыпанном мукой столе в пласт толщиной около 5 мм и выложить в смазанную маслом форму или противень. Сформировать небольшие бортики.

• Выложить на тесто начинку из капусты с яйцом, разровнять.

• Смешать сметану с молоком, слегка посолить, равномерно полить этой смесью начинку.

• Выпекать пирог в нагретой до 200 °C духовке около 25 минут (до золотистой корочки и готовности теста). Перед подачей немного остудить.

Молодая капуста, жаренная в кляре

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин + остывание

1 кочан молодой белокочанной капусты
3 яйца
4–5 ст. л. панировочных сухарей
3 ст. л. растительного масла
несколько веточек укропа
салат из свежих овощей или сметана для подачи (по желанию)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 220 ккал

• Небольшой кочан молодой капусты разрезать на 8 долек, сохранив кочерыжку.

• В большой кастрюле довести до кипения подсоленную воду, положить в неё капусту и бланшировать около 3 минут после закипания. Достать, воду слить, остудить.

• Яйца влить в широкую миску и слегка взболтать вилкой. В другую миску всыпать панировочные сухари.

• Обмакивать дольки капусты в яйцо, затем обваливать в панировочных сухарях и обжаривать в большой сковороде с хорошо разогретым растительным маслом с обеих сторон до подрумянивания.

• Готовую капусту выложить на тарелки и посыпать рубленым укропом. Подавать с салатом из свежих овощей или со сметаной по желанию.

Белые коренья

Корни петрушки, сельдерея, пастернака. Их используют для ароматизации супов и вторых блюд, а также в отварном и тушёном виде в качестве гарниров.

Гарнир из белых кореньев к мясу

На 4–5 порций
Время приготовления: 20 мин

100 г корня петрушки
150 г корня сельдерея
150 г корня пастернака
2 ч. л. сахара
1,5 ст. л. растительного масла
0,5 стакана воды
соль и перец по вкусу

Калорийность: 102 ккал

• Белые коренья промыть, очистить и нарезать сначала тонкими ломтиками, затем соломкой.

• На сковороде растопить сахар (не пережечь! Он не должен потемнеть), влить масло, выложить коренья, влить воду и закрыть крышкой.

• Тушить на слабом огне около 10 минут, до мягкости кореньев. В конце посолить и поперчить по вкусу.

• Гарнир подавать тёплым к отварному, тушёному или жареному мясу с соусом.

Белый гриб (боровик)

Белый гриб, имеющий несколько разновидностей (почти все из них съедобные), отличается круглой шляпкой до 20 см в диаметре, от светлого до тёмного коричневого цвета, в дождливую погоду её поверхность становится липкой. Нижняя часть шляпки трубчатая, напоминающая губку, золотистого цвета, часто с зеленоватым оттенком. На разрезе губчатая часть шляпки синеет. Плотная, мясистая ножка светлого кремового цвета. Своё название белый гриб получил за уникальную особенность не темнеть при разрезании, готовке или сушке, что отличает его от остальных грибов. В боровиках много солей железа, фосфора, калия, и микроэлементов – цинка, марганца, серы, йода и меди. Содержатся витамины А, B_1 (не меньше, чем в сливочном масле), С и РР (столько же, сколько в дрожжах или печени). Белый гриб, как и другие грибы, богат растительным белком, по содержанию протеинов он превосходит любые овощи, но нужно учитывать, что грибные белки хуже усваиваются, чем животные. Бульон из белых грибов в несколько раз калорийнее мясного. Именно в белых грибах обнаружен наиболее полный набор столь необходимых

человеческому организму аминокислот – до 22. Специалисты считают, что белые грибы содержат вещества, по своему действию схожие с антибиотиками, способные подавлять некоторые патогенные кишечные бактерии. Сушёные белые грибы считаются одним из средств для профилактики рака. Грибы с трудом перевариваются, поэтому их не советуют давать детям. Также не стоит есть грибы, выросшие близ дорог и промышленных предприятий, так как они способны накапливать в себе тяжёлые металлы и прочие токсичные химические элементы.

Белые грибы высоко ценятся в кулинарии за свой отличный вкус и аромат. Их готовят как самостоятельное блюдо (жарят, отваривают, запекают, маринуют, солят, делают грибную икру), а также используют в качестве дополнительного ингредиента при приготовлении горячих блюд из мяса и птицы, супов, запеканок, в качестве начинки для пирогов и т. п.

Как выбирать

Если вы собираете грибы самостоятельно, то лучше искать их в лиственных или хвойных лесах в августе-октябре. Лучше всего собирать не содержащие паразитов молодые грибы, высота которых не превышает 7 см. Крупные грибы тоже вкусны, но, скорее всего, они будут червивыми.

Приобретая грибы на рынке, лучше это делать у проверенных продавцов, которые собирали их в лесу, а не у автомобильных трасс или в промышленных зонах. Свежие качественные грибы на ощупь должны быть плотными, крепкими, а губчатая нижняя сторона шляпок не должна содержать тёмные точки – ходы червей. Дряблые, мягкие и с неприятным запахом грибы покупать не следует.

Как хранить

Свежие белые грибы хранению не подлежат, однако обработанные грибы можно высушить или заморозить для долгого хранения.

Подготовка

После сбора или покупки рекомендуется промыть белые грибы в прохладной проточной воде и срезать нижние части

ножек. Если грибы крупные – разрезать их на несколько частей. Затем вымочить в подсоленной воде, чтобы очистить от вероятных паразитов, после чего ещё раз промыть и дать обсохнуть. Если вы собираетесь сушить грибы, вымачивать их не следует.

Маринованные белые грибы

Время приготовления: 45 мин

1 кг белых грибов
500 мл воды
1 ст. л. соли
1 ст. л. сахара
3 бутончика гвоздики
5 горошин чёрного перца
2 горошины душистого перца
1 лавровый лист
3 ст. л. столового уксуса 9 %

Калорийность: 24 ккал

• Подготовить грибы (см. Подготовка), нарезать ломтиками. Сложить в кастрюлю и залить водой. Довести до кипения, снять пену и проварить около 15 минут. Затем воду слить, промыть и откинуть на дуршлаг.

• Приготовить маринад. Влить в кастрюлю 500 мл воды, добавить соль, сахар и все специи. Довести до кипения. проварить 5 минут. Снять с огня и влить уксус.

• Выложить грибы в стерилизованные банки и залить горячим маринадом. Закатать.

Ризотто с жареными белыми грибами

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

250 г свежих белых грибов
1 ст. л. сушёных белых грибов
1 небольшая луковица
2–3 зубчика чеснока
3–3,5 стакана куриного бульона
50 г сливочного масла
3 ст. л. оливкового масла
150 г риса для ризотто (сорта арборио или карнароли)
0,5 стакана сухого белого вина
60 г пармезана
соль и молотый белый перец по вкусу

Калорийность: 301 ккал

• Свежие белые грибы обработать (см. Подготовка) и нарезать пластинками. Сушёные грибы измельчить в ступке в порошок. Лук и чеснок очистить и мелко нарубить.

• Куриный бульон в кастрюльке довести до кипения, добавить грибной порошок и проварить 1 минуту. Снять с огня и дать настояться под крышкой.

• Разогреть на сковороде или в широком сотейнике половину сливочного и оливкового масла. Обжарить белые грибы до золотистой корочки. Посолить по вкусу. Снять со сковороды и держать в тепле до подачи.

• В той же сковороде или сотейнике разогреть оставшееся сливочное и оливковое масло и спассеровать на них лук с чесноком до мягкости и лёгкого золотистого оттенка.

• Всыпать рис, перемешать и прогреть, помешивая, до прозрачности риса. Влить вино и дать ему выпариться.

• Вливать в рис по одному половнику настоявшегося бульона и готовить, постоянно помешивая, пока почти вся жидкость не впитается, затем вливать следующий половник бульона. Готовить, пока рис не достигнет состояния аль денте – то есть не будет оставаться чуть твердоватым внутри, почти готовым. Готовое

ризотто посолить и посыпать белым перцем по вкусу.

• Пармезан натереть и половину вмешать в ризотто. Разложить ризотто по тарелкам, дополнить жареными грибами, посыпать оставшимся пармезаном и сразу подавать.

Суп из белых грибов с картофелем и лапшой

На 5–6 порций
Время приготовления: 40 мин

500 г свежих или 50 г сушёных белых грибов
2,5 л воды
2–3 картофелины
1 луковица
1 стебель сельдерея
150 г домашней лапши
2–3 зубчика чеснока
2–3 лавровых листа
150 г сметаны (по желанию)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 55 ккал

«Белый русский»

Коктейль из водки с добавлением кофейного ликёра и сливок, изобретённый в 60-х годах XX века. После выхода в 1998 году фильма «Большой Лебовски», в котором «Белый русский» был любимым напитком главного героя, коктейль стал очень популярен и перестал считаться «женским» напитком. На основе этого коктейля придуманы многие другие, например, «Белый кубинец» (с ромом вместо водки), «Бледный русский» (с самогоном вместо водки), «Грязный русский» (вместо сливок – шоколадное молоко), «Большевик» (вместо сливок – сливочный ликёр) и др.

На 1 порцию
100 мл водки
50 мл кофейного ликёра
50 мл сливок
лёд

• В бокал «олд фэшнд» всыпать несколько кубиков льда, влить ликёр, затем водку и, наконец, сливки.

• Подготовленные свежие (см. Подготовка) или предварительно замоченные сушёные грибы (вместе с жидкостью от замачивания) отварить в подсоленной воде в течение 5 минут.

• Картофель очистить, нарезать не слишком мелко. Мелко нарезать очищенную луковицу и стебель сельдерея. Добавить всё в суп. Варить до мягкости овощей, около 18 минут.

• За 5–7 минут до готовности положить в суп лапшу, измельчённый чеснок и лавровый лист.

• Подавать суп горячим, со сметаной по желанию.

Белый соус

Обычно под белым соусом подразумевается классический французский соус бешамель, однако тем же термином называют многочисленные вариации светлых по цвету соусов, которые готовятся на основе муки с водой, бульоном, сметаной, сливками и с добавлением различных дополнительных ингредиентов – зелени, лимонного сока, тёртого сыра, грибов, креветок, сухого белого вина и т. п.

Тефтели под белым соусом

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

800 г тефтелей из любого мяса: говядина, телятина, свинина, курица
1 л воды или мясного бульона

Для соуса
500 мл мясного бульона
30 г сливочного масла
30 г пшеничной муки
2 ст. л. молока
1 яичный желток
несколько капель лимонного сока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 235 ккал

• Залить тефтели кипящей водой или бульоном и отварить на слабом огне до готовности (около 12 минут). Бульон, полученный при варке, аккуратно слить – он послужит основой для белого соуса.

• Выложить на сковороду сливочное масло. Добавить муку и поджарить её, стараясь избежать образования комочков.

• Молоко смешать с яичным желтком до однородной консистенции. Добавить соль и специи.

• В сковороду с мукой и маслом влить бульон и, постоянно помешивая, довести до кипения.

• Постепенно ввести смесь молока и желтка, не переставая помешивать. После этого добавить в соус пару капель лимонного сока, чтобы осветлить его.

• Поместить в соус отваренные тефтели и поставить в духовку на 10 минут.

Бель паэзе

(итал. *bel paese* – красивая страна)

Мягкий итальянский сыр из Ломбардии, из коровьего молока, с содержанием жира 45–50 %. Рецепт этого сыра изобрёл итальянский сыровар Гальбани в начале XX века. Выдерживают бель паэзе около 40 дней, благодаря чему он получается достаточно жирным, с нежным привкусом. Аромат бель паэзе значительно отличается от резкого или острого запаха французских мягких сыров. Головки сыра диаметром около 20 см плотно обёртывают фольгой, что сохраняет его от высыхания. Благодаря тому, что сыр бель паэзе хорошо плавится, его можно использовать для приготовления горячих сэндвичей, соусов, ризотто или пасты.

Беляш (бэлиш)

Национальное блюдо татарской и башкирской кухонь. Классический беляш – это большой пирог из пресного теста с разнообразной начинкой: мясной с добавкой картофеля, риса или пшена, рыбной и т. п. Очень популярен в России и на территории бывшего СССР, но в несколько нетрадиционном варианте – в виде небольших по размеру жареных пирожков с мясной начинкой и обязательно с маленьким отверстием, откуда при готовке выходит пар.

Беляши с мясной начинкой

На 10–12 штук
Время приготовления: 1,5 часа

1,5 стакана молока
2 ч. л. сухих дрожжей
1 ст. л. сахара
3,5 стакана пшеничной муки
1 ч. л. соли
3 ст. л. растительного масла
растительное масло для жарки

Для начинки
1 крупная луковица
500 г фарша из баранины или говядины со свининой
соль и перец по вкусу

Калорийность: 245 ккал

• Приготовить тесто. Слегка подогреть молоко (примерно до 45 °С), развести в нём дрожжи, добавив сахар. Всыпать немного муки и перемешать. Поставить в тепло. Когда опара запузырится и поднимется, добавить в неё оставшуюся просеянную муку, соль и растительное масло. Вымешивать до тех пор, пока тесто не начнёт отставать от стенок миски (оно должно оставаться достаточно мягким и липким). Накрыть тесто плёнкой и убрать в тепло для расстойки. Когда тесто увеличится в объёме вдвое, оно готово.

• Приготовить начинку. Лук очистить и мелко нарубить, добавить в фарш. Посолить и поперчить по вкусу, тщательно вымешать.

• Тесто обмять, смазанными растительным маслом руками разделить на шарики. Каждый шарик размять в лепёшку толщиной около 5 мм. Выложить на каждую лепёшку по большой ложке мясного фарша, распределить его в виде круга, оставляя свободным край теста шириной около 1 см. Залепить тесто над начинкой, оставив небольшое отверстие в центре. Примять беляши, чтобы они стали более плоскими.

• В большой сковороде хорошо разогреть 1,5–2 стакана масла для жарки. Опустить в масло беляши отверстием вниз и жарить на среднем огне. Когда нижняя сторона подрумянится, перевернуть беляши и поджарить с другой стороны. Готовые

беляши выкладывать на бумажные полотенца, чтобы удалить излишки масла. Подавать горячими.

Бэлиш с рыбой

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

1 кг готового дрожжевого теста
100 г сливочного масла
2 стакана отварного риса
1 судак, щука или сом весом около 1 кг
2 крупные луковицы
1 яйцо
соль и перец по вкусу

Калорийность: 210 ккал

• Тесто разделить на две неравные части, большую часть раскатать в лепёшку. Круглую форму для выпечки смазать небольшим количеством масла, выложить лепёшку так, чтобы края свисали с бортиков, сверху ровным слоем положить половину риса.

• Рыбу почистить, выпотрошить, разделать на филе и нарезать кусками 5–6 см. Каждый кусок натереть солью и выложить в форму поверх риса. Оставшееся масло растопить.

• Лук очистить, мелко нарубить, выложить поверх рыбы, последним слоем положить оставшийся рис. Обильно полить начинку растопленным сливочным маслом.

• Раскатать вторую часть теста, накрыть пирог, края защипать. В центре сделать отверстие, закрыть его «пробкой» из теста.

• Яйцо взбить, смазать поверхность бэлиша. Духовку разогреть до 180 °С и выпекать бэлиш около 50 минут. Подавать пирог к столу горячим.

Бенедиктин

Крепкий французский ликёр (до 40 % спирта), изготавливаемый из сахарной свёклы с добавлением душистых трав и мёда. В его состав входит около 30 различных трав и специй, в числе которых шафран, можжевельник, мелисса, тимьян, кориандр, гвоздика, корица, ваниль, апельсиновая цедра и другие. Состав и процесс изготовления этого ликёра держатся в строжайшей тайне. Считается, что только три человека одновременно могут владеть этим секретом.

Бенедиктин был изобретён доном Бернардо Винцелли – одним из монахов монастыря св. Бенедикта, расположенного в Фекане, во Франции, в 1510 году.

Употребляют его как в чистом виде со льдом, так и в качестве одной из составляющих коктейлей, либо добавляют в кофе.

Сингапурский слинг

На 1 порцию

30 мл джина
15 мл вишнёвого ликёра
7,5 мл апельсинового ликёра
7,5 мл бенедиктина
120 мл ананасового сока
10 мл гранатового сиропа гренадин
3 капли биттера ангостура
лёд
1 лайм
листочки мяты или коктейльная вишенка
ломтик ананаса или лайма для украшения

• В шейкер, наполненный льдом, влить все ингредиенты коктейля.

• Выжать туда же сок из половинки лайма. Тщательно встряхнуть.

• Процедить коктейль в высокий бокал, наполненный льдом с парой долек лайма.

• Украсить мятой или коктейльной вишенкой и кусочком ананаса или лайма. Подавать с соломинкой.

Бенмари

(фр. *bain-marie* – водяная баня)

Довольно большая, широкая, но не глубокая ёмкость (прямоугольная, реже круглая) с плотно закрывающейся крышкой, на треть или половину наполненная горячей водой. Если супы и соусы необходимо держать горячими, а вторично подогревать перед подачей на стол их не рекомендуется, в этом случае кокотницы, сотейники или другие ёмкости с блюдами помещают в бенмари. Используется обычно в ресторанах.

Бенто

Японский термин, означающий упакованную еду, рассчитанную на одного. Стандартный набор продуктов в бенто включает в себя, как правило, рис, мясо или рыбу, а также нарезанные сырые, варёные или маринованные овощи. Помещают бенто в специальные коробочки с крышкой. Это могут быть как простые одноразовые бумажные или пластиковые коробки массового производства, так и штучные изделия ручной работы из редких пород дерева, лакированные, нередко представляющие собой настоящие произведения искусства.

Бенто хорошо подходит для школьного или офисного обеда, который можно брать с собой. Все японские домохозяйки обладают одним из важнейших умений – подбором продуктов и приготовлением бенто.

Бенто-боксы можно купить практически в любых японских продовольственных магазинах.

В Европе и Америке существует свой аналог бенто-бокса – ланчбокс.

Бергамот

Вечнозелёное цитрусовое дерево семейства Рутовые высотой до 10 м с грушевидными или шаровидными плодами длиной около 5 см. Плоды покрыты зеленовато-жёлтой ароматной кожурой, их мякоть имеет кисловатый вкус.

Бергамот был выращен в Юго-Восточной Азии путём скрещивания померанца и цитрона. В природе не встречается, выращивается искусственно в Индии, Китае, Италии, Африке и Америке. По одной из версий, своё название он получил в честь итальянского города Бергамо, где впервые стали продавать масло бергамота. Другая версия гласит, что название произошло от турецкого слова *beyarmudu*, что переводится как «княжеская груша» – так прозвали плоды бергамота за их грушевидную форму.

Плоды бергамота обычно не употребляются в пищу, однако из их кожуры получают эфирное масло, обладающее рядом полезных свойств. Помимо противовирусного, антисептического и иммуностимулирующего действия, специалисты отмечают его способность поднимать жизненный тонус и улучшать мозговую деятельность.

Из кожуры, цветов, листьев и молодых побегов бергамота делают ароматный чай, обладающий успокаивающим, антисептическим и антиспазматическим действием. В стрессовых ситуациях такой чай помогает снять нервное напряжение и восстановить силы. Во многих странах чай с бергамотом известен под названием «Эрл Грей».

Кекс из чая с бергамотом

На 1 кекс
Время приготовления: 2 часа

0,5 стакана чая с бергамотом
150 г фиников без косточек
100 г изюма без косточек
3 яйца
130 г сахара
300 г пшеничной муки
0,5 ч. л. молотой корицы
0,5 ч. л. молотого имбиря
1 ч. л. разрыхлителя теста

Калорийность: 415 ккал

• Заварить крепкий чай с бергамотом.

• Финики мелко нарезать, смешать с изюмом и залить 0,5 стакана горячего чая. Дать постоять 25–30 минут.

• Яйца взбить с сахаром, добавить просеянную муку, корицу, имбирь и разрыхлитель. Замесить тесто. Добавить чай с сухофруктами и всё тщательно перемешать.

• Разогреть духовку до 180 °С. Форму выстелить бумагой для выпечки, выложить в неё тесто.

• Выпекать около 1 часа до готовности (проверить зубочисткой – если она выходит сухой из центра кекса, он готов).

Берёзовый сок

Берёзовый сок представляет собой жидкость, которая вытекает из повреждённого ствола берёзы под действием корневого давления. Берёзовый сок обладает слабым сладковатым привкусом, содержит витамины B_6 и B_{12}. Собирают его весной, с конца марта до середины или конца апреля. Чтобы минимально травмировать дерево, не стоит прорубать его топором, лучше использовать дрель со сверлом диаметром 10 мм. С одной берёзы следует собирать не более 1–1,5 литра сока, чтобы дерево не засохло. Когда сок собран, нужно заткнуть дырку выточенной из дерева пробкой, чтобы отверстие скорее заросло.

В СССР выпускался промышленным способом напиток под названием «берёзовый сок», в продаже его можно найти и сейчас, однако с натуральным берёзовым соком он имеет мало общего, так как содержит искусственные подсластители, кислоту и консерванты.

Бернский стол

Оригинальное сборное швейцарское блюдо, которое готовится следующим образом: на тушёную квашеную капусту, приправленную ягодами можжевельника, или стручковую фасоль, сдобренную сливочным маслом, укладывают несколько видов мясных изделий и копчёностей – варёную говяжью грудинку, корейку, копчёную грудинку, различные жареные колбаски. Традиционно подают с отварным картофелем, дополнив 2–3 разными соусами: томатным, сырным, горчицей и т. п.

Берси

Французский рыбный соус с белым вином. Готовится на основе жидкости, полученной от припускания рыбы.

Рыбное филе с соусом берси

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

350 г шампиньонов
2 ст. л. сливочного масла
1,2 кг филе морского языка или камбалы
150 мл холодного рыбного бульона
150 мл сухого белого вина
2,5 ст. л. муки, смешанной с 3 ст. л. сливочного масла
200 мл жирных сливок
50 г швейцарского сыра
30 г сливочного масла
соль, перец и лимонный сок по вкусу

Калорийность: 231 ккал

• Обжарить мелко нарезанные грибы в масле на умеренно сильном огне пару минут, периодически встряхивая сковороду и не давая грибам подрумяниться.

• Выложить рыбное филе в смазанную сливочным маслом форму для запекания, сверху разложить грибы, залить рыбным бульоном и белым вином. Рыбу припустить до готовности (на слабом огне, около 15 минут), затем слить жидкость из формы в кастрюлю и быстро уварить до получения 200 мл концентрированного сока.

• Снять кастрюлю с огня, добавить в жидкость смесь муки и сливочного масла, затем влить 100 мл сливок. Довести соус до кипения и постепенно разбавить оставшимися сливками. Приправить по вкусу солью, перцем и лимонным соком.

• Полить рыбу соусом, посыпать сыром и кусочками сливочного масла. Поставить форму на 2–3 минуты под горячий гриль на расстоянии примерно 15 см от него, чтобы рыба прогрелась, а соус слегка подрумянился.

Бефстроганов

«Говядина по-строгановски», традиционное горячее блюдо русской кухни, представляющее собой мелко нарезанную говядину, залитую сметанным соусом. Популярно во всём мире, однако не везде готовится согласно классическому русскому рецепту.

По наиболее распространённой версии о его происхождении, автор этого кулинарного шедевра – личный повар графа Строганова. Ему поручили придумать такое блюдо, которое можно было бы легко жевать престарелому графу – любителю мяса, оставшемуся почти без зубов. Результатом стало нарезанное тонкими брусочками нежное говяжье филе в сметанном соусе, которое при правильном приготовлении просто тает во рту.

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

800 г филе говядины
1 средняя луковица
4 ст. л. сливочного масла
300 мл сметаны
3 ст. л. томатной пасты
соль и перец по вкусу
Для соуса
1 ст. л. пшеничной муки
1 ст. л. сливочного масла
100 мл мясного бульона или воды
соль и перец по вкусу

Калорийность: 355 ккал

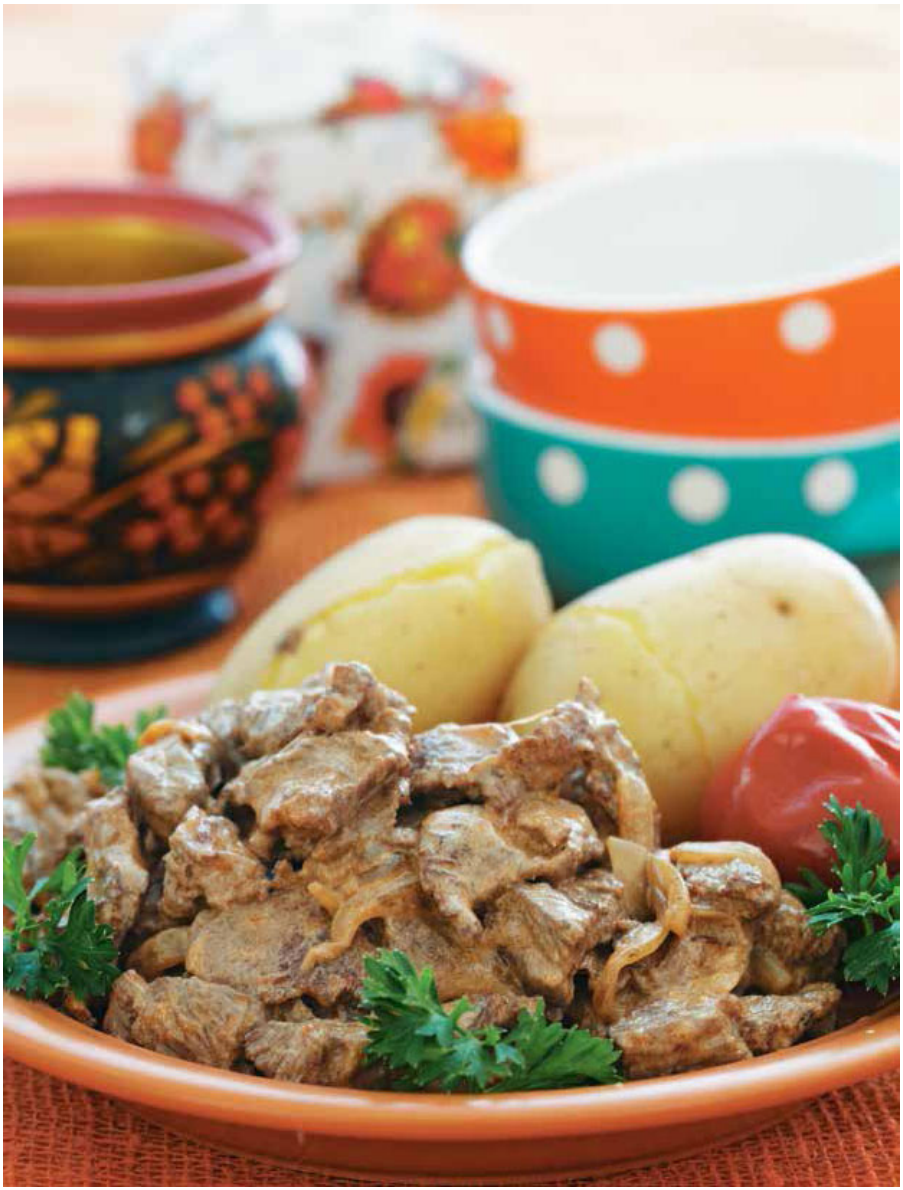
• Мякоть говядины (вырезку или верхнюю и внутреннюю части задней ноги) нарезать на широкие ломтики толщиной до 2 см, хорошенько отбить. Разрезать мясо на брусочки длиной 3–4 см, уложить в миску, посыпать солью и перцем, закрыть крышкой (чтобы мясо не подсыхало) и оставить на 1–1,5 часа мариноваться при комнатной температуре.

• Лук мелко нарезать и обжарить на сливочном масле 2–3 минуты.

• Приготовить соус. Для этого муку прокалить на сковороде до кремового цвета, добавить сливочное масло, быстро размешать, убрать с плиты, остудить. Затем развести бульоном

или водой, добавить соль и перец по вкусу, довести до кипения.

• Мясо обжарить на сливочном масле на хорошо разогретой сковороде, смешать с соусом, добавить сметану, томатную пасту, обжаренный лук и прокипятить 2–3 минуты.



notes

Примечания

1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.